Servicio de Salud del Reloncaví
Región de Los Lagos
Ministerio de Salud

Saludable Mente



"Busca y encuentra el momento, para parar, para desconectarte, porque ese tiempo para ti, lo necesitas para continuar"

Elaborado por Programa Saludablemente APS
Subdirección de Atención Primaria
Servicio de Salud del Reloncaví
2022

¿Qué son las pausas saludables?

Las pausas saludables son breves momentos de descansos que se llevan a cabo tras sostener durante un período determinado una actividad laboral.

¿Para qué sirven las pausas saludables?

Las pausas saludables nos ayudan a prevenir el estrés laboral, el agotamiento físico y mental, disminuye el riesgo de padecer patologías músculo esqueléticas, mejoran el desempeño laboral y la productividad. Además, mejoran la concentración y fortalecen las relaciones interpersonales.

¿Cuándo realizarlas?

Se recomienda que las pausas saludables se puedan llevar a cabo diariamente, como parte de una rutina o un hábito que se pueda adquirir y que forme parte de nuestras actividades diarias, es decir, así como tengo una reunión o estoy efectuando un informe que demanda una alta concentración, es necesario realizar un breve descanso o desconexión durante la jornada laboral.

¿Qué necesitas para realizarlo?

Para llevar a cabo las pausas saludables contenidas en este documento necesitas primero, un momento de pausa en tu trabajo, por ejemplo, un break de 10 minutos. Idealmente se requiere que puedas imprimir el programa de pausas saludables ya que algunas actividades requieren el uso de material físico.



Ejercicios Físicos

Descripción: En nuestro quehacer diario, todos mantenemos ciertos movimientos repetitivos, es decir, movimientos continuos, mantenidos, que exigen al mismo conjunto osteomuscular durante un tiempo significativo. Implica, por lo tanto, la realización de “tareas” caracterizadas por un conjunto de “operaciones” y una secuencia de “acciones técnicas” cíclicas, repetidas siempre de la misma manera”. Estos movimientos repetitivos podrían derivar en los llamados trastornos musculoesqueléticos (TMERT). Aunque, además de factores físicos, como postura, fuerza y repetitividad, se encuentran aquellos relacionados a las exigencias mentales cognitivas, organizacionales y/o ambientales (Ibacache, 2021). Te invitamos a realizar estos ejercicios físicos en tus momentos de pausa en el trabajo.

Beneficios: Los siguientes ejercicios pueden ayudar al cambio de posturas que se adoptan cuando realizamos una tarea, mejoran la circulación sanguínea y por tanto oxigenamos de manera más eficiente los músculos de nuestro cuerpo.

Ejercicios de elongación

Sentadillas: Realiza 3 series de 10 repeticiones

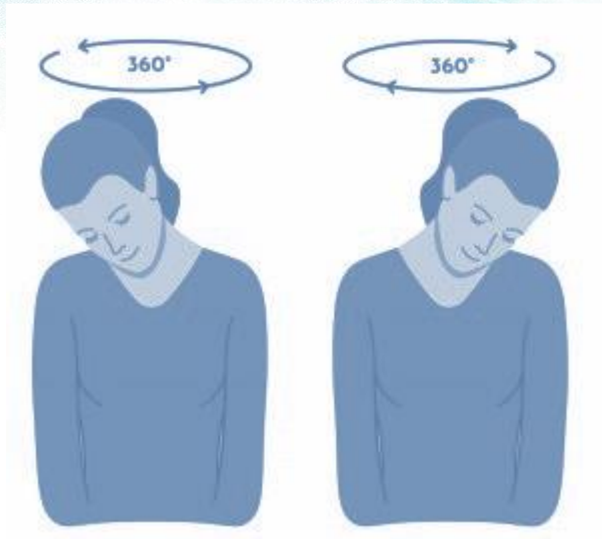


Estiramiento de espalda: En primera instancia posiciona tu abdomen sobre tus muslos y sostén tus tobillos con tus manos, mantente en esa postura algunos segundos, luego vuelve a tu posición inicial y ponte de pie, realiza este ejercicio dos veces.



Ejercicios de elongación de cuello

Primero mueve tu cabeza dando giros de 360º, repitiéndolo tres veces hacia cada lado (al sentido de las manecillas del reloj y al sentido contrario)



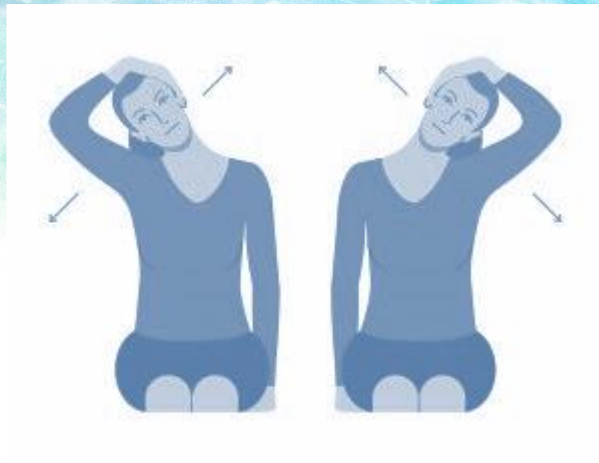


Luego, con la ayuda de tus manos inclina tu cabeza hacia la izquierda por 30 segundos y luego a la derecha. Por último, repite este ejercicio con ambas manos empujando tu nuca hacia abajo.

Ejercicios de estiramiento de dedos: Repite 5 veces cada ejercicio con ambas manos



Ejercicios de estiramiento de brazos



Primero pon tu mano derecha en tu codo izquierdo, estirando tu brazo y llevándolo al pecho, mantenlo en esa posición durante 30 segundos, luego flecta tu brazo, llevando tu mano izquierda hacia la espalda mientras tomas tu codo izquierdo con tu mano derecha, mantén la misma posición por otros 30 segundos.

Por último, entrelaza tus manos y estira ambos brazos hacia adelante por 30 segundos, repite nuevamente alternando ahora tu brazo derecho.

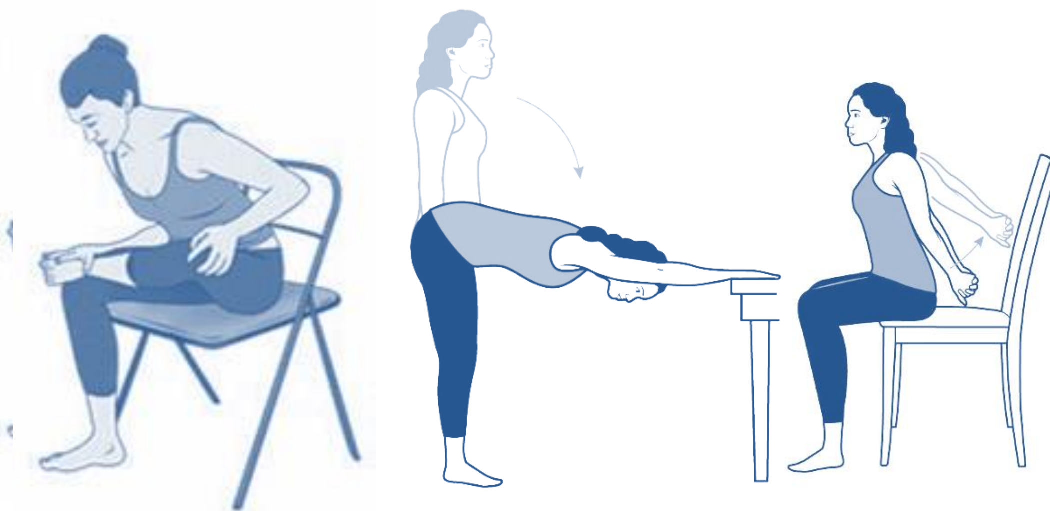


Yoga en el Box/Oficina

Descripción: Puedes hacer estos ejercicios de Yoga en tu escritorio, solo necesitas tu silla y encontrar un momento libre. Repite estos estiramientos mientras te concentras en tu respiración mínimo por 30.

Beneficios: Realizar ejercicios de yoga puede ayudarte a reducir tu frecuencia cardiaca y por ende disminuir tu presión arterial, mejora la coordinación, mientras te relajas y disminuyes el estrés.





Estiramiento de Manos:

Descripción: Repite 10 veces cada ejercicio.
Beneficios: Estos ejercicios te ayudarán a reducir dolores en tus manos ocasionados por movimientos repetitivos durante el día, por ejemplo, la utilización la digitación y utilización del mouse.









Ejercicios Oculares

Descripción: Para descansar tus ojos de las pantallas cuando te sientas muy cansado/a, puedes repetir estos ejercicios de gimnasia ocular.

Beneficios: Estos ejercicios son útiles para descansar tus ojos luego de una jornada laboral donde has pasado muchas horas frente a una pantalla y sientes fatiga visual.



Repite este ejercicio, primero hacia arriba, luego hacia la derecha, hacia abajo y a la izquierda. (Repetir esta secuencia 3 veces).



Repite este ejercicio, mira hacia arriba a la izquierda y luego hacia arriba y a la derecha, posteriormente gira tus ojos en círculos. (Repetir esta secuencia 3 veces).



Repite este ejercicio, cierra tus ojos con fuerza y mantenlos así por 3 segundos, luego ábrelos lo más que puedas. (Repetir esta secuencia 3 veces).

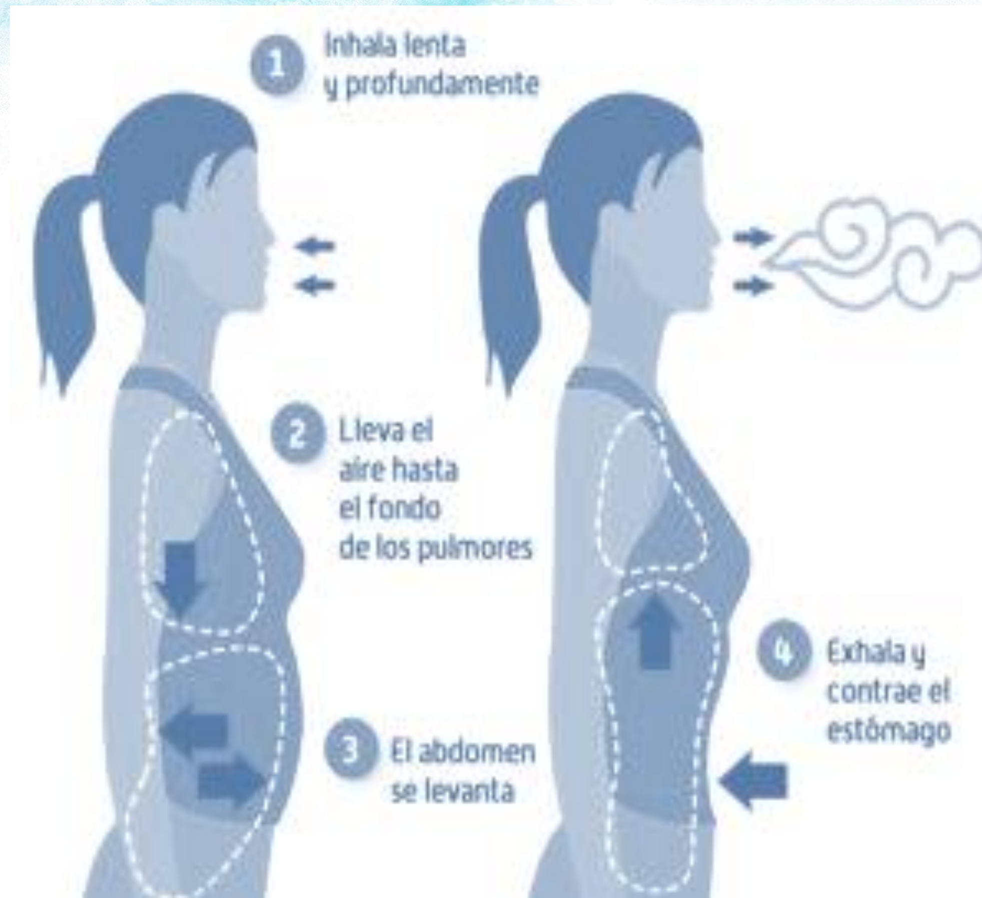
Ejercicio de Respiración

Descripción: La respiración cuadrada consta de realizar una respiración en 4 tiempos; inhalando durante 4 segundos, manteniendo el aire en tus pulmones durante 4 segundos, exhalando durante 4 segundos y por último sostener tu respiración durante los últimos 4 segundos.
¡Intenta repetir este ejercicio al menos 5 veces seguidas y verás cómo te sientes mejor! ¡Anímate!

Beneficios: Los ejercicios de respiración nos permiten disminuir nuestra frecuencia cardíaca en momentos de estrés, tan solo necesitas encontrar un espacio en donde te sientas cómodo/a, tomar asiento o realizarlo en el suelo.



Respiración Diafragmática



Descripción: Siéntate en una posición que te parezca cómoda, pon una mano en el pecho y la otra sobre tu abdomen. La mano que esta sobre tu pecho no debe moverse.
Inhala por la nariz durante 3 a 5 segundos o más. Siente como tu abdomen sube a medida que tus pulmones se van llenando de aire.
Luego exhala por la boca por 3 a 5 segundos y siente como tu abdomen baja a medida que va saliendo el aire de tus pulmones. (Repítelo cuantas veces consideres necesario)

Beneficios: Este ejercicio permite oxigenar de manera más eficiente tu cuerpo, ya que al bajar el diafragma hace que los pulmones se expandan en mayor profundidad logrando el ingreso de más cantidad de oxigeno mientras experimentas un momento de relajación.

Mis Virtudes

Descripción: Siéntate en tu silla, cierra tus ojos y concéntrate en tu respiración; pon atención en cómo ingresa el aire por tu nariz y baja hasta tus pulmones, luego exhala y concéntrate en como el aire sale por tu boca, repite este ejercicio 5 veces. Luego visualízate a ti mismo/a en un lugar donde te gustaría estar, deja que tu mente fluya y te lleve a ese lugar, como está el día? ¿qué ves? allí a lo lejos te ves a ti mismo/a sentado/a descansando…



¿Qué ves de ti?
concéntrate en lo que ves, mientras inhalas y exhalas
¿Qué te hace sentir orgulloso/a de ti?

Luego vuelve lentamente a conectarte con lo que pasa a tu alrededor, al terminar el ejercicio escribe tus sensaciones y percepciones experimentadas durante el ejercicio.

Beneficios: Este es un pequeño ejercicio de imaginería que te ayudará a encontrar tus virtudes sintiéndote en calma por medio de tu propia imaginación, intentando experimentar un momento de paz que te permita conectarte contigo mismo/a.

Meditación



Descripción: Ponte en una posición cómoda, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración mientras mentalmente repites “inhala”, cuando tomes aire y “exhala” cuando lo botes. Siente el aire frío que entra por tu nariz cuando inhalas, y el aire caliente que sale cuando exhalas.
Seguro que en algún momento te encontrarás a ti mismo/a pensando en otra cosa, pero no desesperes; simplemente, vuelve a concentrarte en tu respiración, el aire frío que entra y el aire caliente que sale…
Repite Mentalmente “inhala” y “exhala”.

Empieza meditando 5 minutos al día. Luego, alarga la sesión a diez o quince minutos. Después de unas semanas, seguro que puedes llegar a veinte o treinta minutos.

Beneficios: Incorporar la meditación en tu día a día puede ayudarte a encontrar el equilibrio, la sensación de calma y bienestar que necesitas para liberar el estrés diario, aportando múltiples beneficios a tu salud mental.

Atención Plena o Mindfulness

Descripción: Puedes elegir algún objeto que tengas a tu alrededor y poner toda tu atención en él, puede ser por ejemplo una taza, un lápiz, lo que tengas cerca tuyo. Mantén tu mirada en ese objeto que escogiste, e intenta que tu mente solo esté pendiente en ese objeto, obsérvalo intentando de poner tu atención en cosas que jamás habías notado de ese objeto y mantén tu atención solo en ese objeto durante unos momentos.

Beneficios: El mindfulness nos ayuda a reducir los niveles de cortisol; la hormona que liberamos en situaciones de estrés por medio de la conexión consciente con un objeto cotidiano por un determinado espacio de tiempo, percibiendo lo que estamos experimentando en el presente.





Imaginería El Abrazo de la Mariposa




Descripción: El abrazo de la mariposa es una técnica de regulación emocional creada por Lucina Artigas, terapeuta que trabaja con pacientes que han sufrido estrés postraumático. Fue creado en el contexto de los sobrevivientes del Huracán Paulina ocurrido en México en el año 1997 y en el que murieron 400 personas.

Lo primero que vamos a hacer es cruzar los brazos, sobre el pecho la punta del dedo medio de cada mano debe quedar debajo de la clavícula, y el resto de los dedos junto con las palmas de sus manos se apoyan naturalmente. Mano y dedos deben quedar lo más verticalmente posible (los dedos dirigidos hacia el cuello, no hacia los brazos). Una vez hecho esto, se pueden entrelazar los dedos pulgares (formando el cuerpo de la mariposa) y los otros dedos formarán sus alas. Se pueden cerrar los ojos o tenerlos semicerrados.
A continuación, se mueven las manos alternativamente, dando pequeños golpecitos a tu pecho (tapping).
Respira suave y profundamente mientras observas lo que pasa por la mente y por el cuerpo (pensamientos, imágenes, sonidos, olores, emociones y sensaciones físicas). Se observan esas experiencias, sin cambiarlas, sin juzgarlas y sin reprimirlas, como si se observaran nubes que pasan en el cielo.
Continúa con el tapping, otorgándote pequeños golpecitos, toquecitos en el pecho y piensa en esa emoción negativa que quieres regular, ¿cuál es?...no la juzgues, ya la estás identificando y reconociendo, este es el primer paso para regularnos emocionalmente.
Cuando sientas que ya es suficiente, detente, y coloca tus manos sobre tus piernas.

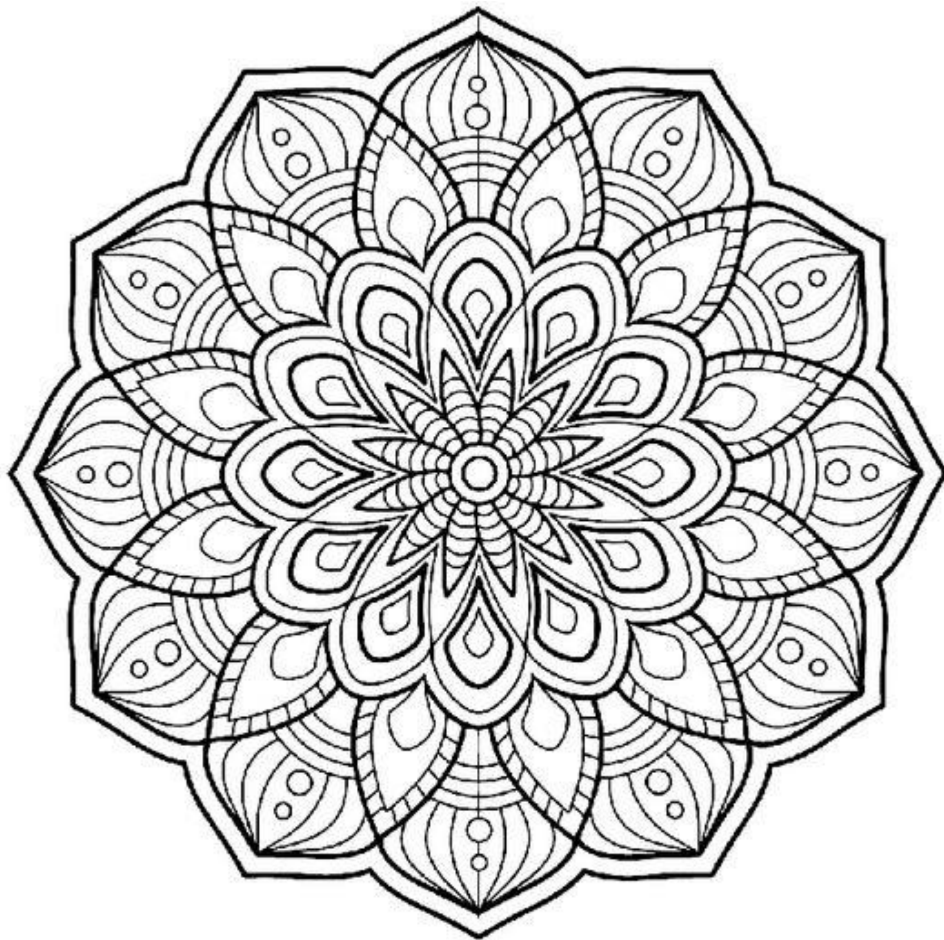
Beneficios: Regular emociones, evocar estados de calma y tranquilidad. Fortalece la autocompasión y la autoaceptación.

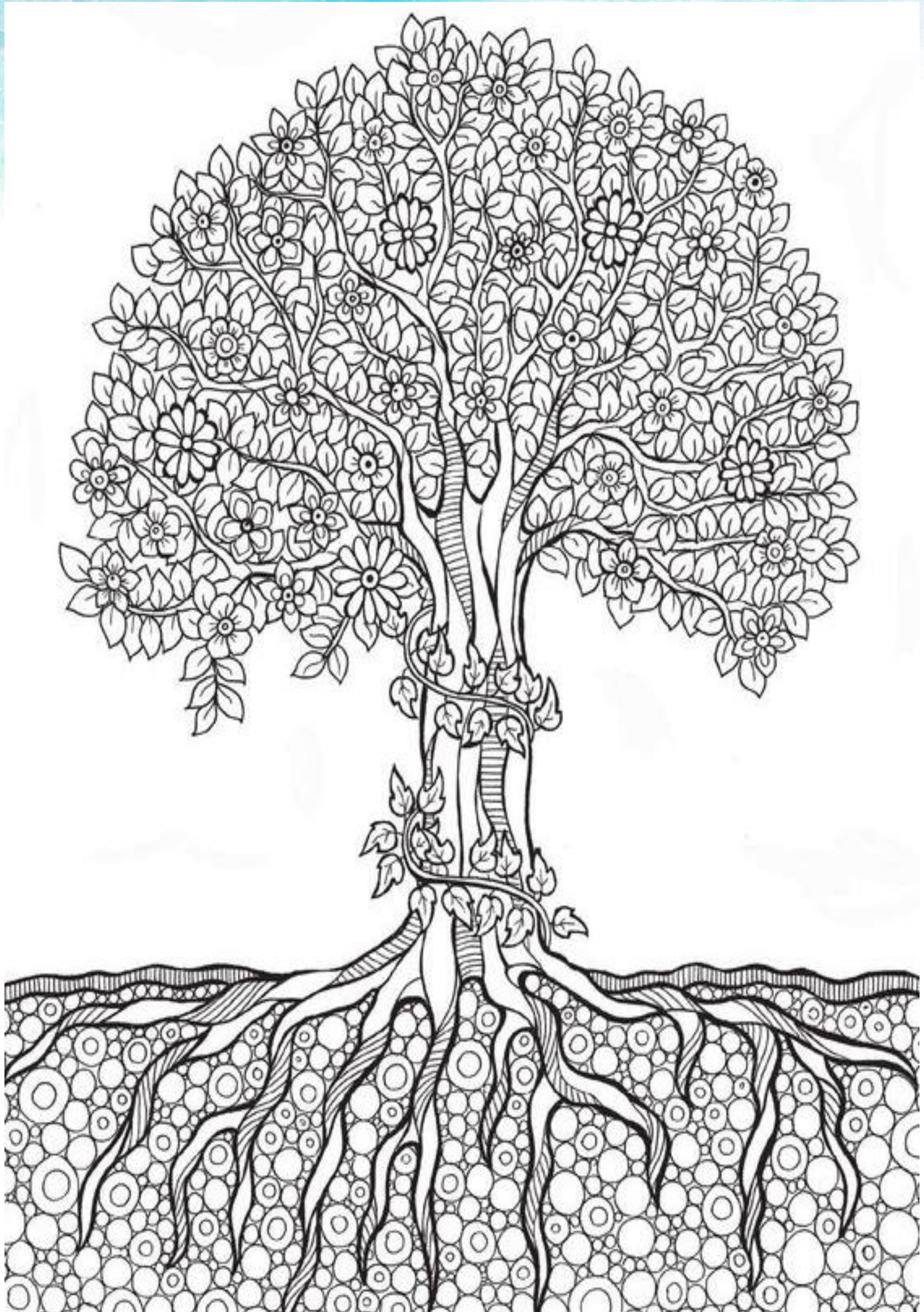


¿Pintemos?

Descripción: Imprime alguna de estas imágenes y colócala en tu cuaderno, agenda o escritorio y cuando hagas una pausa coloréala. Si tienes lápices de colores mucho mejor, sino deja volar tu creatividad rellenando espacios con los materiales y lápices que tengas.

Beneficios: Actualmente se dice que colorear o pintar es considerado una forma de meditación activa, ya que, durante la realización de esta actividad, pasamos breves momentos con nuestros sentidos centrados en el aquí y el ahora, solo centrados en la actividad que estamos realizando.



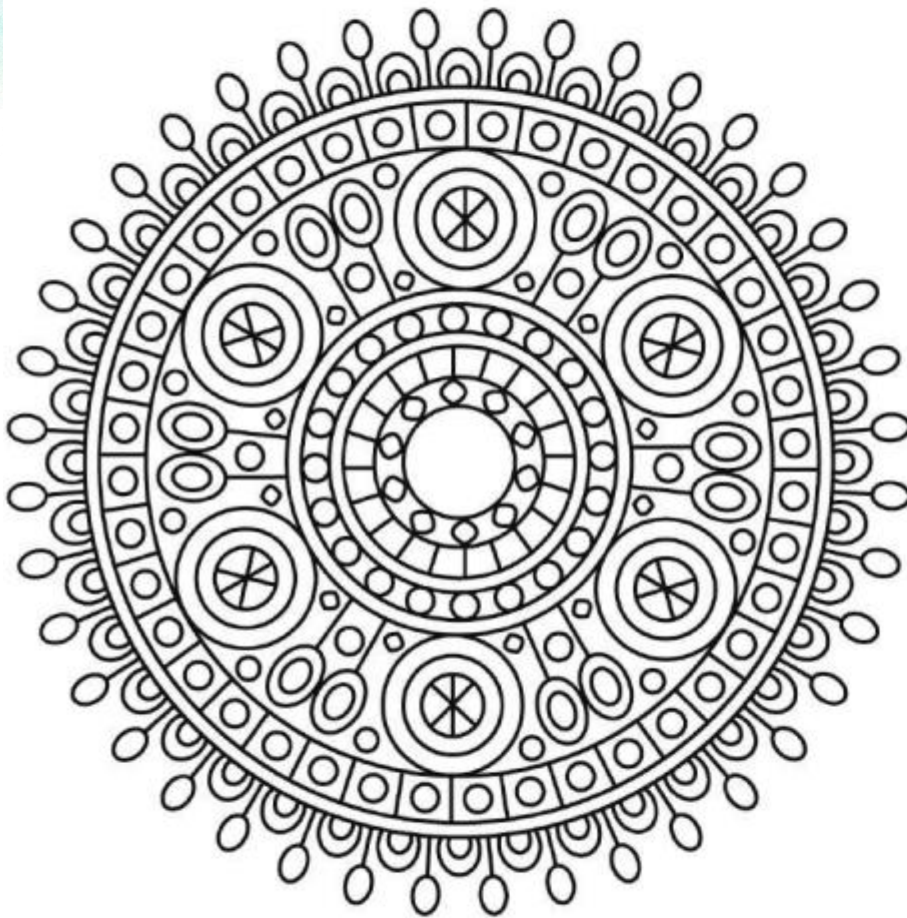


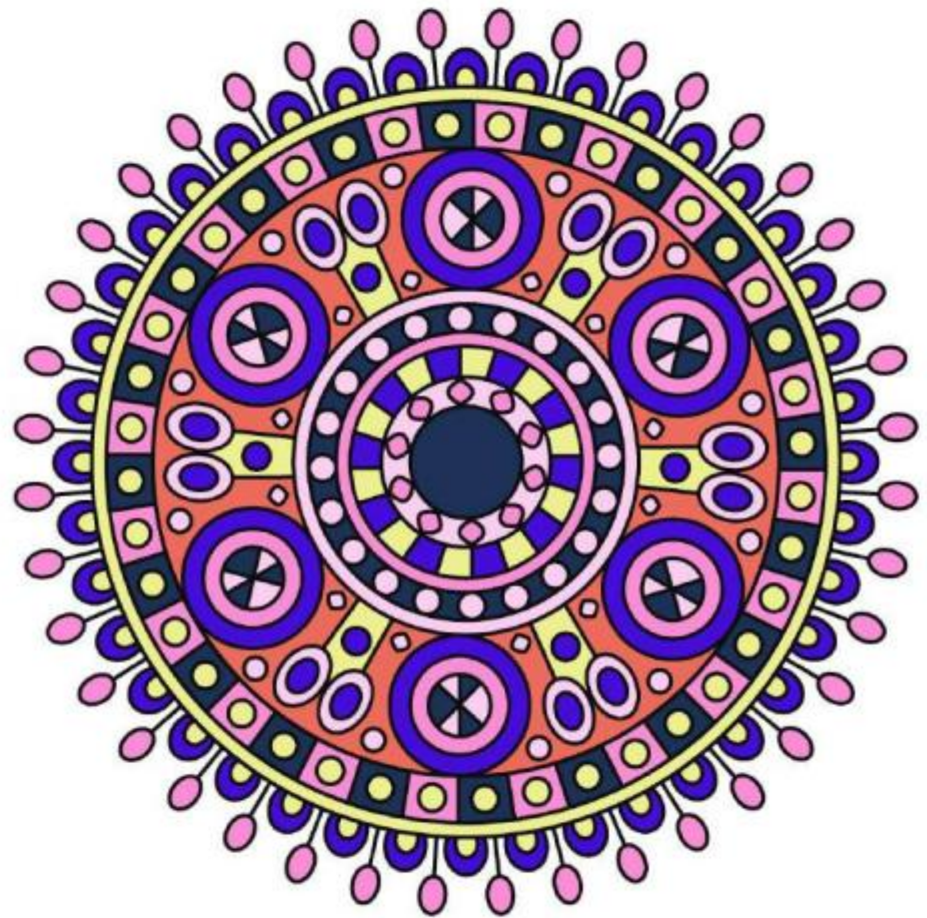


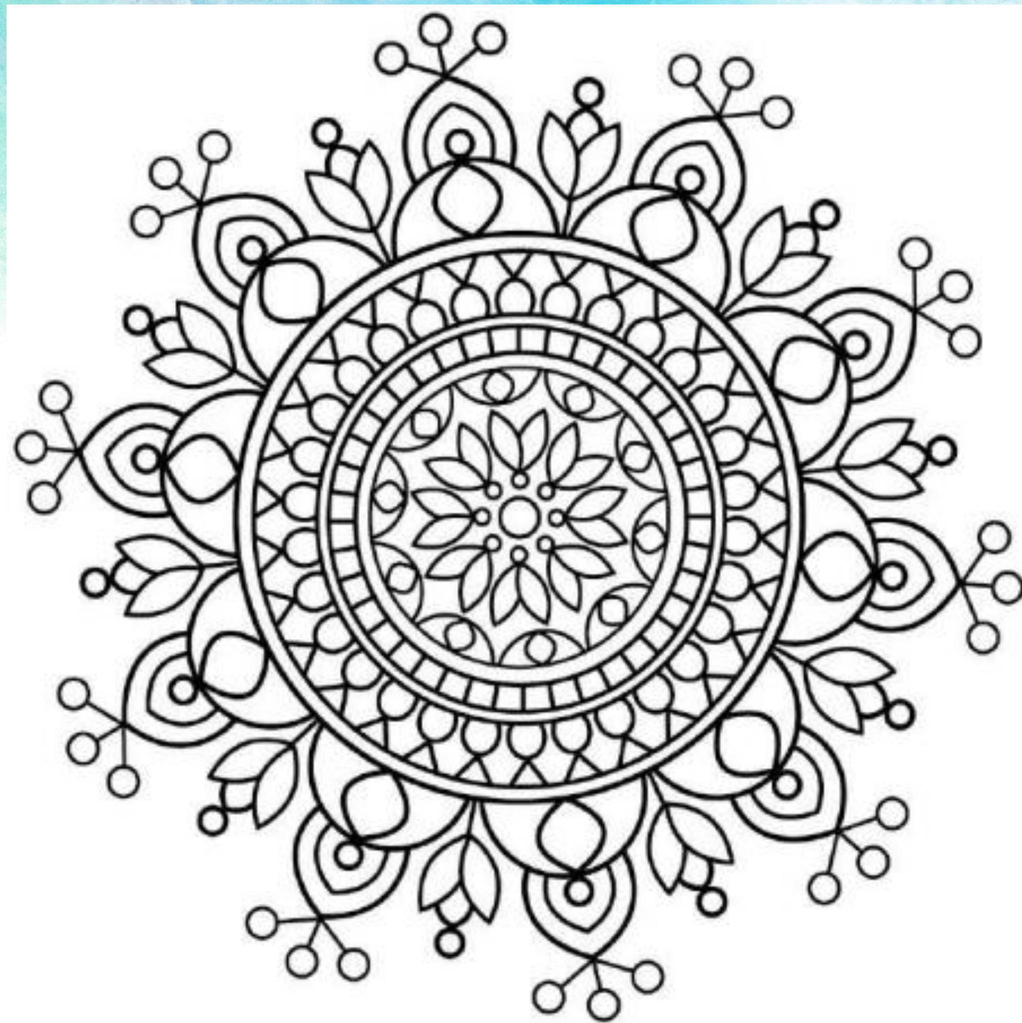
Pintar Mandalas

Descripción: En este ejercicio debes imprimir esta hoja y pintar las mandalas con los mismos colores

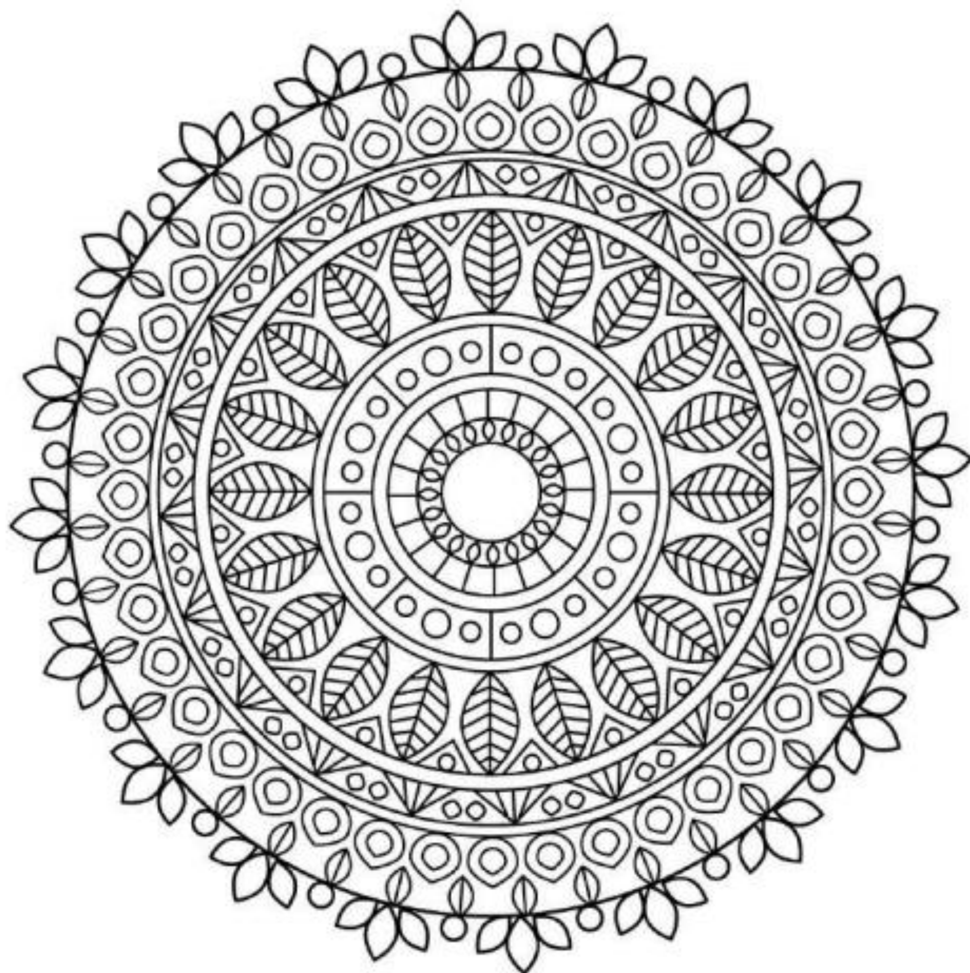
Beneficios: Pintar mandalas favorece la distracción, manejo de estrés, desarrollo motricidad fina, meditación activa favoreciendo la atención plena.

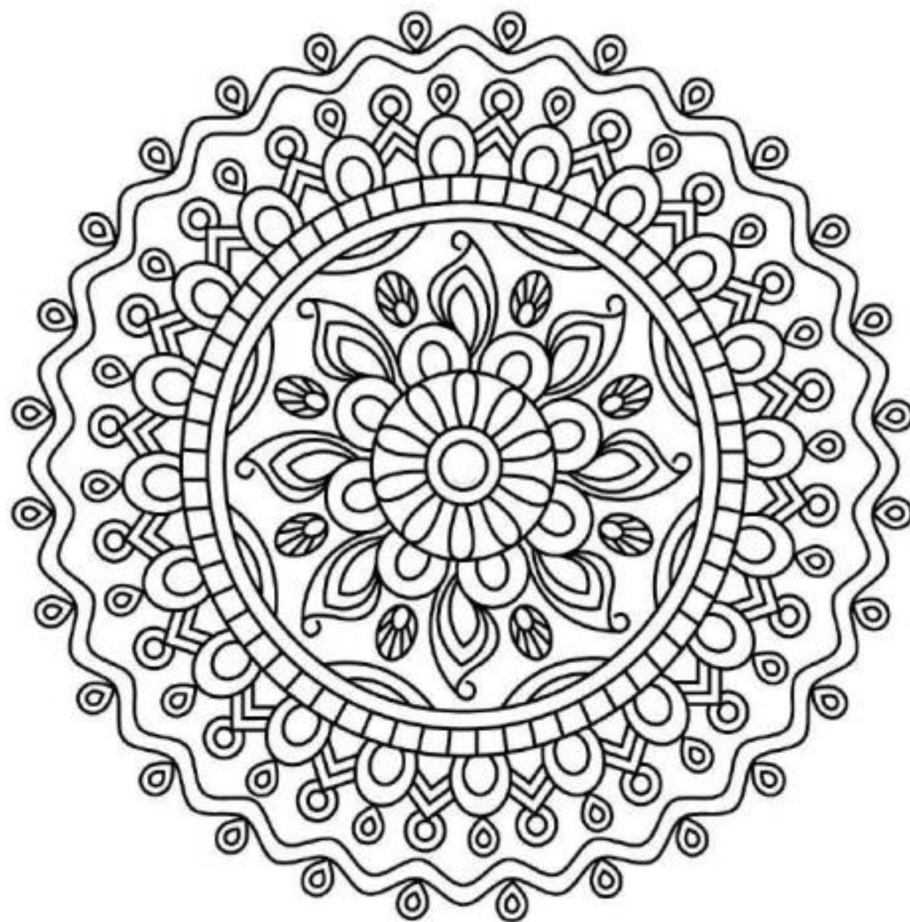


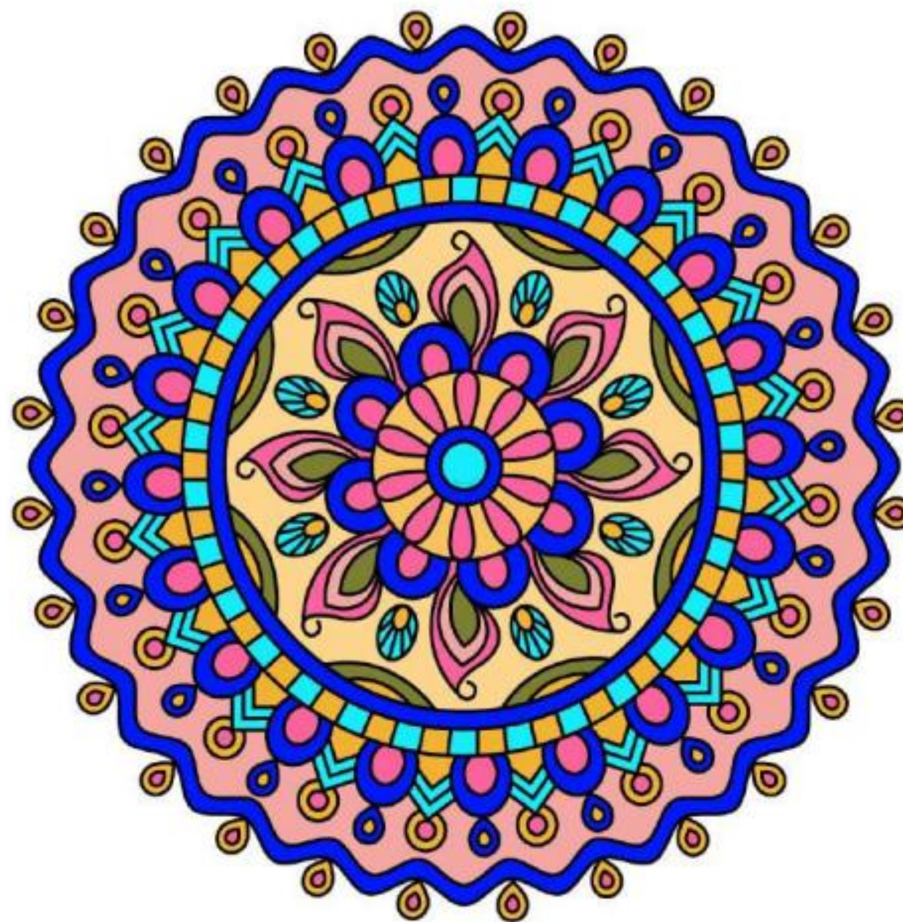










Extraído de Via Talentum Academy

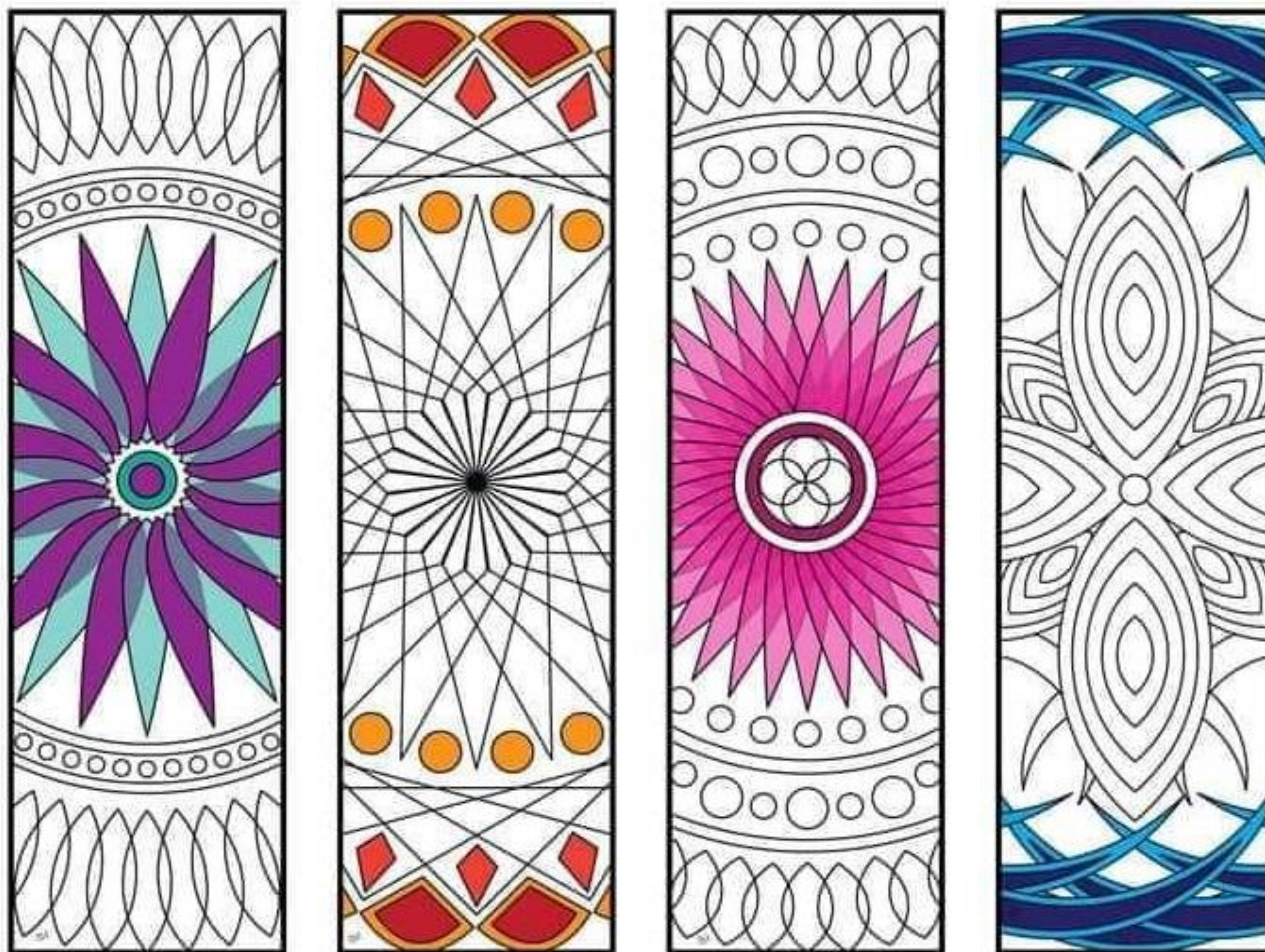
Marcadores de Libros

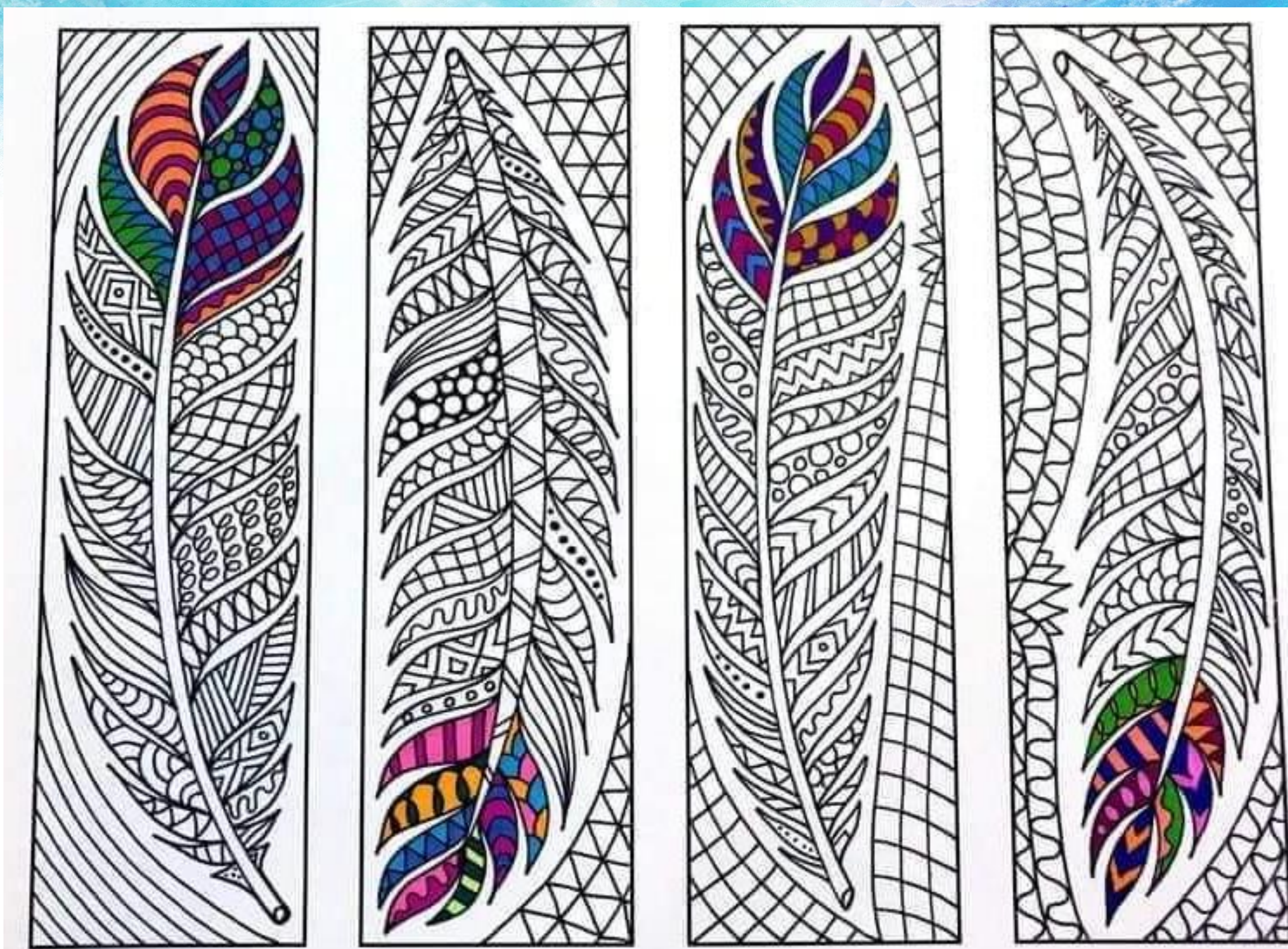


Descripción: Estos son marcadores de libros que puedes imprimir y pintar

Beneficios: Pintar mejora la capacidad creativa, disminuye los índices de estrés y aumenta la concentración.

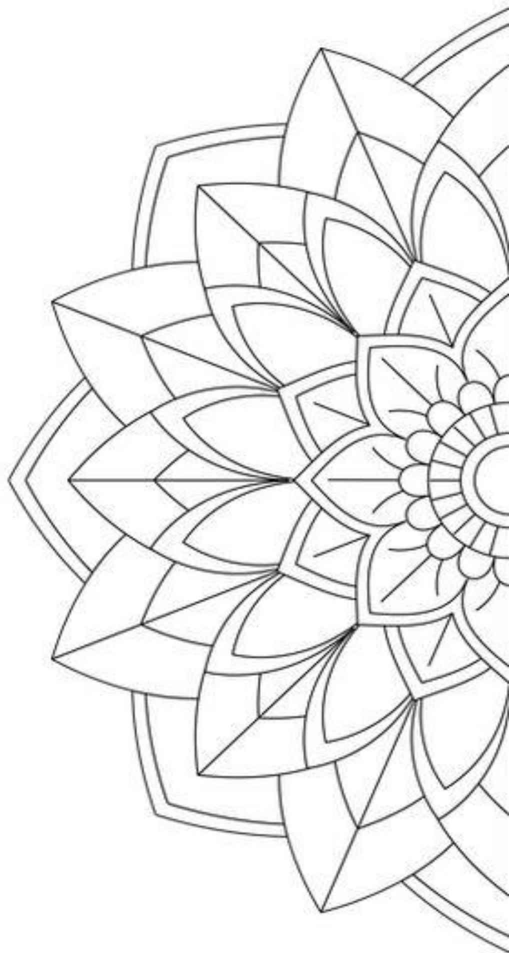
Extraído de Via Talentum Academy





Dibujar

Descripción: Imprime estas imágenes y completa la mitad que le falta de la forma que quieras, ya sea copiando el modelo o dibujando lo que tu desees.



Beneficios: Dibujar es una actividad que normalmente dejamos de desarrollar como adultos, sin embargo, es una excelente herramienta para conectarnos con nuestra creatividad en momentos de bloqueos creativos. Es un ejercicio muy simple de hacer y necesitas pocos materiales, ¡Anímate!













Plan de hoy

¿cómo te sientes y cuáles son tus intenciones del día?

3 metas para hoy

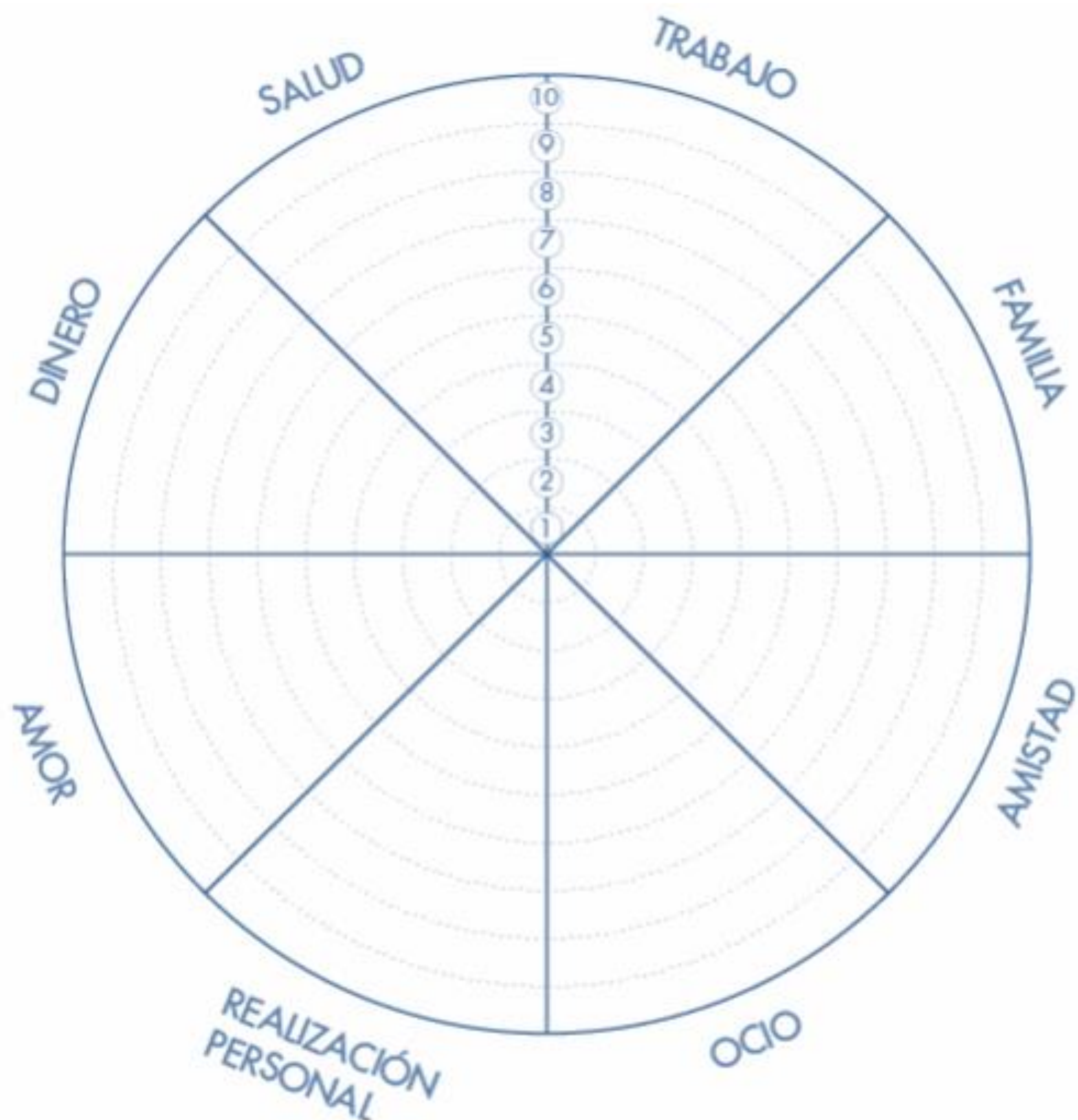
3 cosas por las que agradeces

Listado de cosas por hacer

La Rueda de tu Vida - Parte 1

Descripción: Evaluar distintos aspectos de tu vida puntuando desde 1 (muy malo) a 7 (muy bueno). Al finalizar la puntuación por ámbito, une los puntos para construir tu propia rueda de la vida. Lo importante es tener un espacio de reflexión para analizar qué tan "redondita" está tu rueda, ¿se ve equilibrada? ¿puede rodar, así como está ahora? Analiza qué aspectos de tu vida necesitan de tu atención, es decir, a cuáles ámbitos le depositas más puntuación y a cuáles menos. Por ejemplo, ¿en qué áreas quiero poner más atención en mi vida?, ¿qué acciones puedo tomar para cambiarlo?
Puedes repetir este ejercicio en 2 meses más y evaluar qué ha cambiado.

Beneficios: La Rueda de la vida es una herramienta de Coaching personal que te ayudará a obtener una *imagen concreta* de qué tan equilibrados se encuentran distintos aspectos de tu vida personal, permitiendo analizar si es necesario generar algunos cambios de hábitos que pudieran mejorar tu calidad de vida.



La Rueda de tu Vida, Hábitos y Costumbres - Parte 2

Reflexiona y Escribe:

A partir de los resultados de la actividad *La Rueda de tu Vida - Parte 1*, reflexiona sobre tus hábitos, costumbres y rutinas de lo que haces. Plantéate el desarrollo de dos ámbitos en los cuales debes comprometerte a hacer algún cambio que pueda tener el objetivo de lograr que la Rueda de tu Vida esté más equilibrada-más redonda- en las cosas que realizas.

Ámbito 1:____
____
____
____
____
____
____Ámbito 2:____
____
____
____
____
____
____

Beneficios: El ejercicio de escribir te ayudará a favorecer el autoconocimiento y a organizar de mejor manera tus pensamientos, dotando de sentido eso que sientes y a dar paso a realizar las acciones que te propones cambiar.

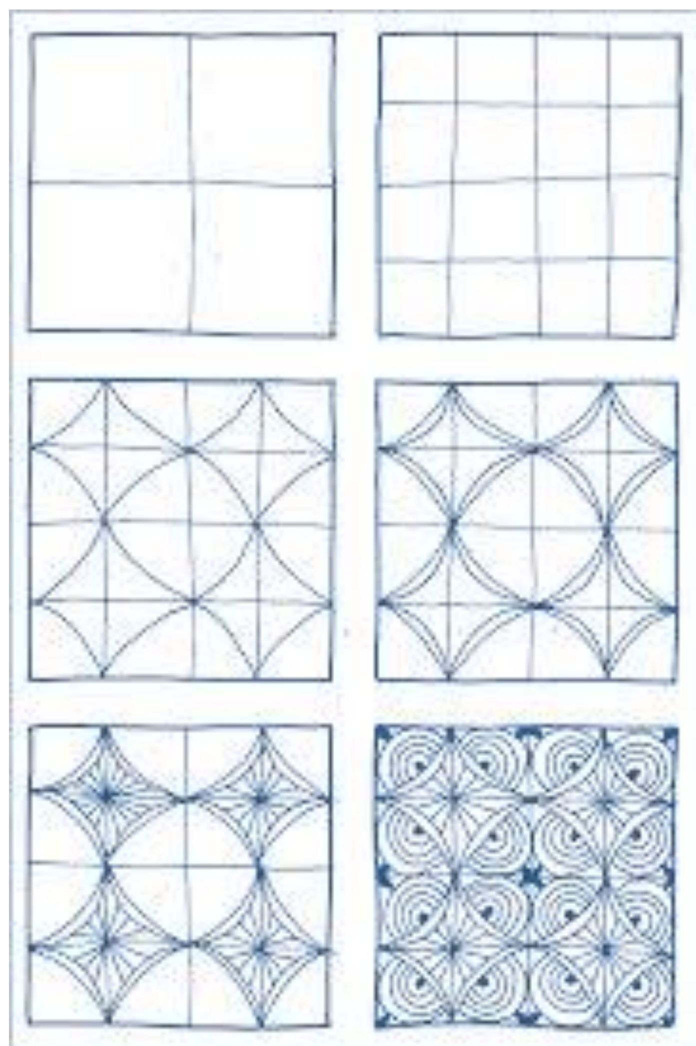


Zentangle, Arte Meditativo



Descripción: Es un método creado por María Thomas y Rick Roberts, en el año 2004 que surge de la unión de las palabras ZEN medicación y TANGLE, enredado en inglés.
Zentangle consiste en dibujar en un cuadrado, diferentes formas, líneas, puntos, curvas o todo aquello con lo que quieras rellenar ese cuadro en un estilo abstracto. Como regla tenemos que es una actividad en la que no se permite borrar.
Para realizarlo, en una hoja en blanco traza cuadrados que tengan un tamaño aproximado de 8 cms x 8 cms o bien lo puedes realizar en un post it.

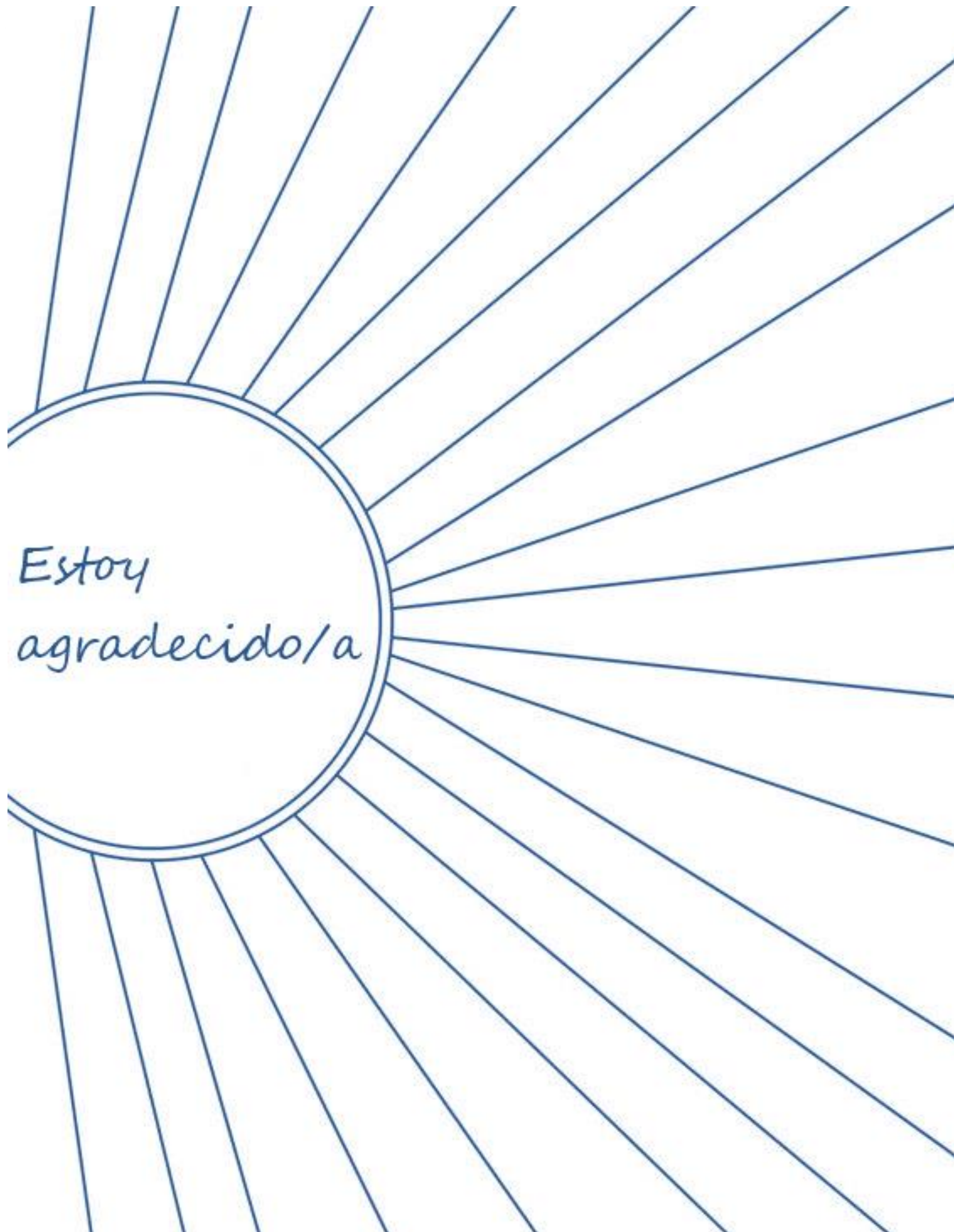
Beneficios: Es una actividad que se enmarca en la esfera de la arteterapia, y tiene por objetivo inducir la meditación, la calma, relajación, pero también la creatividad. Otros beneficios son que mejora la coordinación mano/ojo y aumenta la capacidad de atención y concentración en una tarea.



¿De qué estoy agradecido/a?

Definición: Escribe en cada uno de los rayos del sol razones por las cuales estás agradecido/a. Puedes tener esta hoja dentro de tus cosas e ir registrando tus agradecimientos.

Beneficios: Brindarte un espacio de Gratitud sobre distintos aspectos de tu vida.



Ikigai

Del Libro *“Ikigai. Los Secretos de Japón para una vida larga y feliz”* Francesc Miralles y Héctor García, 2016

Descripción: En este ejercicio reflexionarás para encontrar tu *“Ikigai”* que según los japoneses corresponde a una motivación vital, algo que te de fuerzas para levantarte todas las mañanas. El *Ikigai,* está entre tu pasión, tu ilusión, tu vocación y tu profesión. Siendo una mezcla entre tus talentos, lo que amas hacer, lo que sientes que el mundo necesita y por lo que te pueden pagar.
Tómate un momento en tu rutina para reflexionar en estas 4 áreas.

Beneficios: Este ejercicio te permite conocerte mejor a ti mismo/a, tus capacidades, tus ilusiones, habilidades y destrezas.



Cuentos cortos para reflexionar

La Vasija Agrietada

Un cargador de agua de la India tenía dos grandes vasijas, que colgaban a los extremos de un palo y que llevaba encima de los hombros.
Una de las vasijas tenía varias grietas, mientras que la otra era perfecta y conservaba toda el agua al final del largo camino a pie, desde el arroyo hasta la casa de su patrón; pero cuando llegaba, la vasija rota solo contenía la mitad del agua.
Durante dos años completos esto fue así diariamente; desde luego, la vasija perfecta estaba muy orgullosa de sus logros, pues se sabía perfecta para los fines para los que fue creada.
Pero la pobre vasija agrietada estaba muy avergonzada de su propia imperfección y se sentía miserable porque solo podía hacer la mitad de todo lo que se suponía que era su obligación.
Después de dos años, la tinaja quebrada le habló al aguador, diciéndole:
-Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque, debido a mis grietas, solo puedes entregar la mitad de mi carga y sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir.
El aguador, apesadumbrado, le dijo compasivamente:
-Cuando regresemos a casa quiero que observes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino.
Así lo hizo la vasija. Y, en efecto, vio muchísimas flores hermosas a lo largo del trayecto; pero de todos modos se sintió apenada porque, al final, sólo quedaba dentro de sí la mitad del agua que debía llevar.
El aguador le dijo entonces:
-¿Te diste cuenta de que las flores solo crecen en tu lado del camino? Siempre he sabido de tus grietas y quise sacar el lado positivo de ello. Sembré semillas de flores a todo lo largo del camino por donde vas y todos los días las has regado, y por dos años yo he podido recoger estas flores para decorar el altar de mi maestro. Si no fueras exactamente como eres, con tus defectos y todo, no hubiera sido posible crear esta belleza.

AUTOR DESCONOCIDO

Moraleja: Cada uno de nosotros tienen sus propias grietas. Todos somos vasijas agrietadas, pero debemos saber que siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados.

Extraído de Cuentos con Alma, Rosario Gómez Alfonso (2006)

Brevedad

He nacido hoy de madrugada, viví mi niñez esta mañana y sobre el mediodía ya transitaba mi adolescencia Y no es que me asuste que el tiempo se me pase tan aprisa sólo me inquieta un poco pensar que tal vez mañana yo sea demasiado viejo para hacer lo que he dejado pendiente.

Extraído de Cuentos para pensar, Jorge Bucay (2006)

El Carpintero

Un carpintero, ya entrado en años, estaba listo para jubilarse. Le dijo a su jefe de sus planes de dejar el negocio de la construcción para llevar una vida más placentera con su esposa y disfrutar de su familia.
Él iba a extrañar su cheque mensual, pero necesitaba retirarse. Ellos superarían esta etapa de alguna manera.
El jefe sentía que su buen empleado dejara la compañía y le pidió que si podría construir una sola casa más, como un favor personal.
El carpintero accedió, pero se veía fácilmente que no estaba poniendo el corazón en su trabajo.
Utilizaba materiales de inferior calidad y el trabajo era deficiente.
Era una desafortunada manera de terminar su carrera.
Cuando el carpintero terminó su trabajo y su jefe fue a inspeccionar la casa, éste le extendió al carpintero las llaves de la puerta principal.
-Esta es tu casa-dijo-. Es mi regalo para ti.

AUTOR DESCONOCIDO

¡Qué tragedia!¡Qué pena! Si solamente el carpintero hubiera sabido que estaba construyendo su propia casa, la hubiera hecho de manera totalmente diferente.
Ahora tendría que vivir en la casa que construyó "no muy bien" que digamos.
Así pasa con nosotros. Construimos nuestras vidas de manera distraída, reaccionamos cuando deberíamos actuar, dispuestos a poner en ello menos que lo mejor.
En puntos importantes, no ponemos lo mejor de nosotros en nuestro trabajo.
Entonces, con pena, vemos la situación que hemos creado y encontramos que estamos viviendo en la casa que hemos construido.
Si lo hubiéramos sabido antes, la habríamos hecho diferente.
Piensen como si fueran el carpintero. Piensen en su casa. Cada día clavamos un clavo, levantamos una pared, o edificamos un techo.
"Construyan con sabiduría".
¿Quién podría decirlo más claramente? Su vida, ahora, es el resultado de sus actitudes y elecciones del pasado. Su vida, mañana, será el resultado de sus actitudes y elecciones del pasado. Su vida, mañana, será el resultado de sus actitudes y elecciones hechas HOY.

Extraído de Cuentos con Alma, Rosario Gómez Alfonso *(2006)*

El Elefante

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí como a otros, (después me enteré) me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza descomunal… pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría, con facilidad, arrancar la estaca y huir. El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

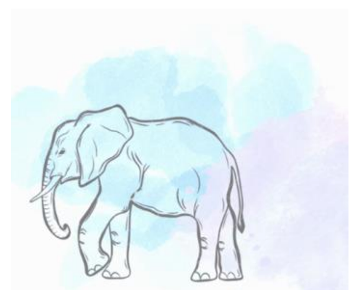
Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre, o a algún tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapa porque estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: “Si está amaestrado ¿por qué lo encadenan? “No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente.

Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca… y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace algunos años descubrí que por suerte para mí alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta: *El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.*

Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que se durmió agotado y que al día siguiente volvió a probar, y también al otro y al que le seguía…Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree –pobre– que NO PUEDE. Él tiene registro y recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro. Jamás… jamás… intentó poner a prueba su fuerza otra vez…

Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos creyendo que un montón de cosas “no podemos” hacerlas simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos, o que nos dijeron que no podíamos.
Grabamos en nuestro recuerdo: “No puedo, No puedo, yo nunca podré.”
Crecimos portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar.
La única manera de saber es intentarlo de nuevo poniendo en el intento TODO TU CORAZÓN.



Extraído de Cuentos con Alma, Rosario Gómez Alfonso *(*2006*)*

Poemas

Extraído de "Las tres estaciones de un tren de juguete"
Autor: Oscar Petrel, 2007.

Zapatero de Puerto Montt

Aunque no lo crea ,Don Alipio,
usted le da honor a su nombre.
Clínica del Calzado
llamó a su zapatería.

Entre herramientas inimaginables,
cosió su profesión,
treinta años arreglando
talones gastados,
cambiando suelas,
y operando costuras.

Me dijo que un día
la muerte con su guadaña
se llevó a la generación vieja
de sus compañeros de oficio,
muy caídos al litro,
usted se rió.

No se ahogue, Don Alipio,
usted le da honor a su nombre,
quedan pocos que escuchen del camino
y del cansancio del hombre.

En todas las estaciones
en Puerto Montt llueve,
usted comparte silencio
con aquellos olvidados
que le observan
desde los estantes
todos esos zapatos
le miran,
abuelos en un orfanato
que ahora caminan en su ternura.



No se ahogue, Don Alipio,
su profesión es bella
allá afuera la calle es más dura
usted lo sabe,
viejo médico de lo más bajo,
de lo más pobre.

Los zapatos se gastan
desde los talones,
repare el talón de mi esperanza
que la calle es dura
y a veces no entiendo,
debo seguir caminando.
Creo que a eso
yo vine a su zapatería.



El último mate en la cocina de un patrón de embarcación

Ven a la cocina de mi embarcación
Que aquí se para el tiempo
Ven que terminó mi jornada
Te invito un mate con lluvia
Con calor de tepú
Y la sinfonía de la mar
Jugando en nuestro piso
En nuestra para

Aprovecha de respirar
Este aroma violento
Que es el mismo aire que respiran
Las gaviotas libres,
O quizás son sólo un par de choritos
Desprendiendo su oscuridad
Sobre la estufa anciana



Mira,
La cocina es pequeña
Apenas caen cuatro cuerpos.
Deja tus prejuicios afuera
Que sobra el espacio
Para relajar el alma,
Tiéndela por acá
Que la mar sabe de tu cansancio.
Mece de una vez tu amor junto a las olas y termina este último mate.
Duerme ahora,
Descansa, que mañana
Hay que seguir trabajando.

Canto de Poblaciones

Usábamos pañales de género
De reciclable amable,
No teníamos mucho
Pero llevábamos la salud,
La fuerza oculta en el cuerpo pequeño.

Cuando niños
Nos llevábamos el pedazo de torta
Que en el cumpleaños del amigo
No comíamos,

Nos fuimos al colegio en micro,
Muchas veces de tanta lluvia invernal
Nos mojamos el pantalón plomo,
Llegamos al recreo
Con unos zapatos gastados
En el talón derecho,
Lleno de rendijas
De tanto patear la pelota
El arco imaginario,
Dos piedras.



Tardes libres,
La guerra de cartuchos
La calle del lado
La casa del vecino,
El helado de agua,
A quince el de leche.

Acariciábamos al perro
Mirábamos al gato
Peligramos de los piojos
Y zapatos rotos
Luego serán los nuevos,
Un poco más grandes
Para que duren.

Crecimos, nosotros crecimos,
Descubrimos el amor pequeños
Cubierta con una servilleta
Que siempre se manchaba,
La cajita de sorpresas,
El globo delicado.

A nosotros nos dejaron
Jugar en la tierra hasta el cansancio,
Ensuciarnos las manos,
Construir imaginarias onces con barro,
Carreteras para nuestros
Destartalados autos de juguete
Con un palito de helado.
Muchos de nosotros,
Cuando niños
El primer beso
La magia sin fronteras.

Nosotros fuimos de la humanidad
Del pan con margarina
Y el salir adelante.
Llevamos la tierra
De nuestra poblaciones,
El sobrenombre lejano
La pelea en el taca-taca,
En la cancha,
En algún lugar peleamos.

Estos somos
Y con ellos soy
No pienses que soy otro
Estoy orgulloso
Yo soy como muchos
Pueblo que empuja
Arrastramos un lamento.

No pienses que soy otro
Hemos madurado
Tenemos un corazón enorme
Que aprende a estrechar la mano,
A tomar vino
Y a seguir adelante.

Estimulación Cognitiva

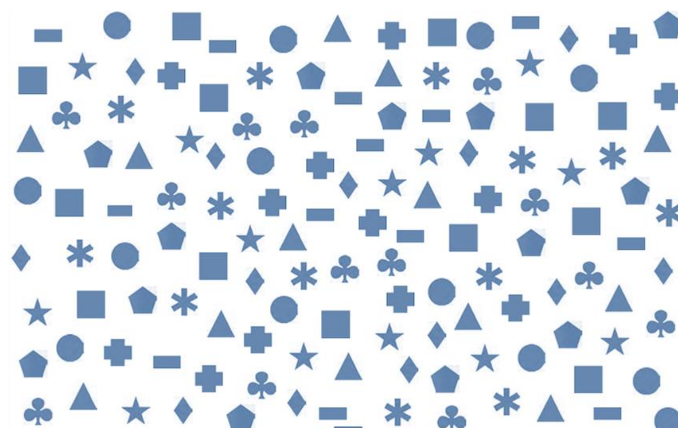
Descripción: Esta actividad consiste en encontrar números y elementos, de acuerdo a las instrucciones de cada ítem, y tienes 30 segundos para conseguirlo. Usa un cronómetro o reloj para contabilizar cuántos números y elementos puedes encontrar. Las soluciones, están al final del documento.

Beneficios: Esta es una actividad de gimnasia mental muy simple, que te ayudará a mantener la concentración además de manejar el estrés.

Encuentra todos los números 7

6	1	7	5	0	4	9	8	0	7	6	8	9	8	0
4	9	0	3	2	1	7	5	2	8	4	3	5	7	3
7	5	2	8	6	8	5	1	4	5	1	0	2	3	9
9	2	8	1	7	3	4	6	9	2	9	7	4	6	4
3	0	3	9	8	9	2	3	7	6	3	6	0	2	1
8	7	6	2	3	7	6	9	8	3	5	2	1	5	8
1	6	1	0	4	0	1	2	1	9	7	9	8	1	5
0	3	4	7	9	5	8	0	5	4	0	4	7	9	2
5	8	5	6	1	2	3	7	3	1	2	1	6	4	6
2	4	9	4	5	6	0	4	6	0	8	5	3	0	7

Encuentra los rombos



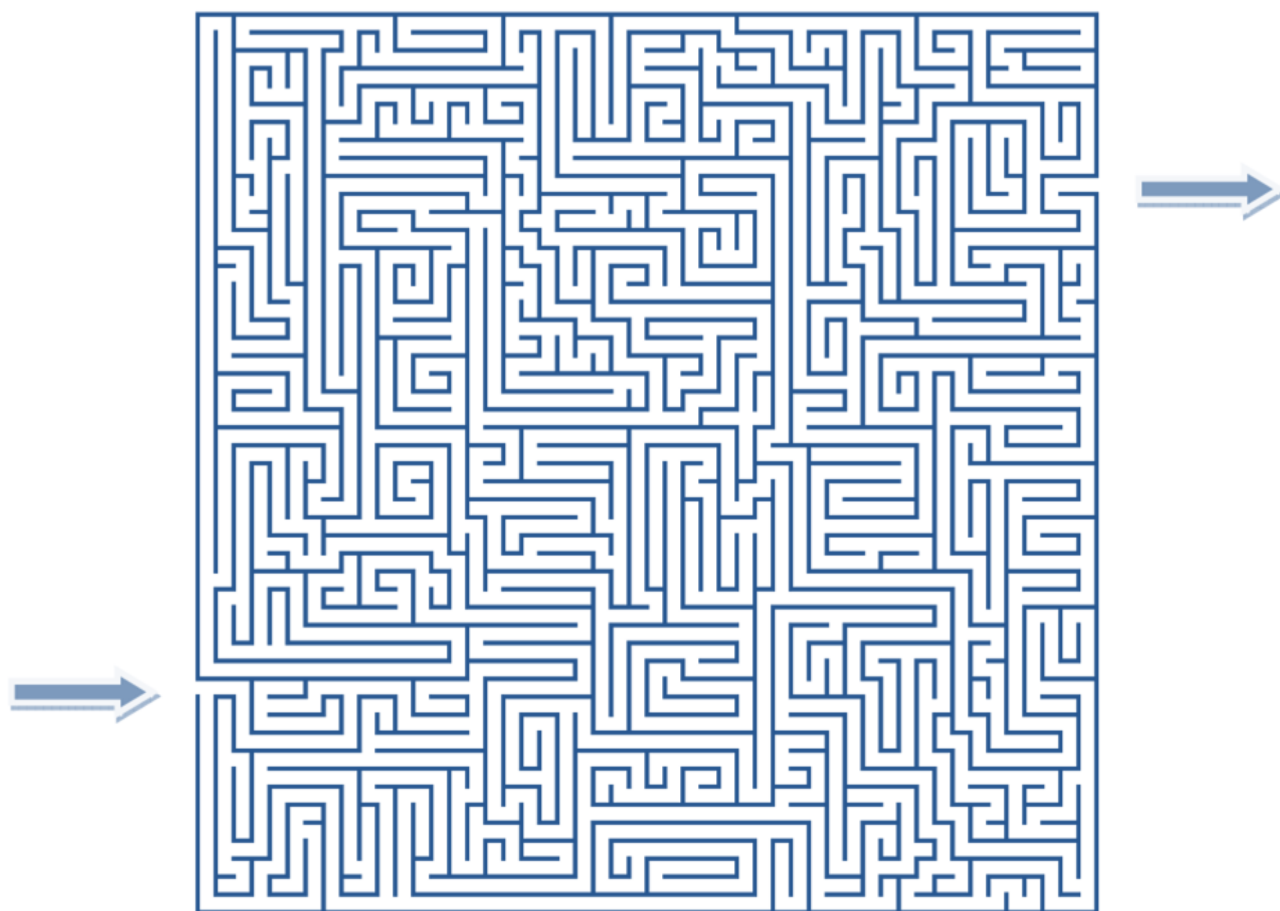
¿Cuántos números encuentras?

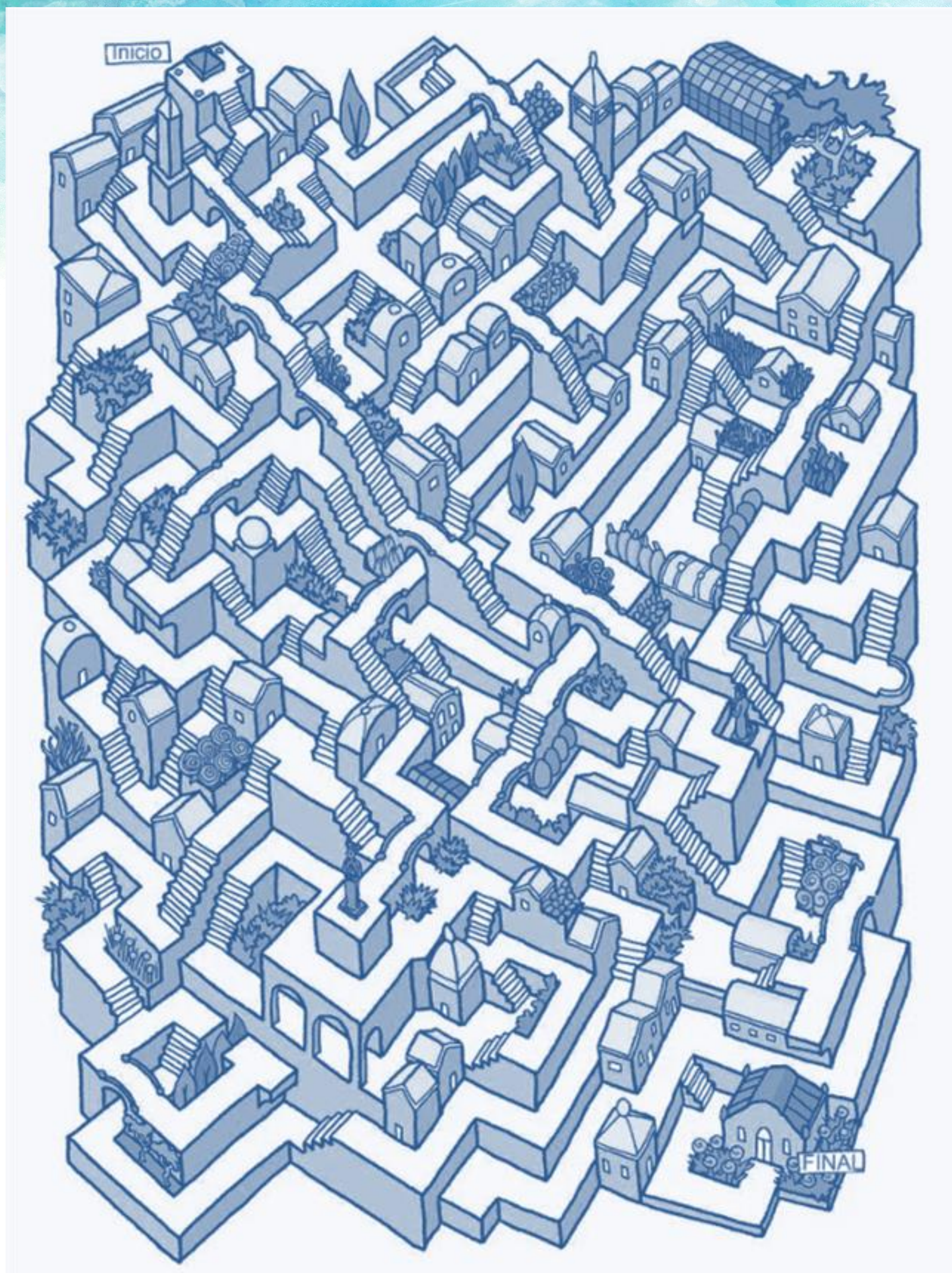
b j 6 r z j e 7 q 5 8 i k
0 w 7 k 7 d s 9 d 0 l 8 ñ 9 o 9 1
s 7 5 c 8 0 y 0 5 9 x 3 4 p 2 h
3 q v 1 4 9 e 3 f x 1 4 p 6 y 6
6 a 2 6 1 c 9 0 z 1 i n 2 8 g 7 j p
4 2 f 8 6 0 m 2 5 3 5 w 5 u 4 2 3
k r 8 a 0 b 2 8 g t 8 5 7 o 8 b 6
7 4 5 6 3 s h 9 v r h f 8 q 7 o
l 3 l 1 g 9 4 7 d 3 4 0 1 v w 9 1
9 t 5 u 2 n 3 1 3 4 m y 6 a 0 t i
z 0 m 2 n 5 6 u 4 ñ 1 e 2 7 ñ 0 x

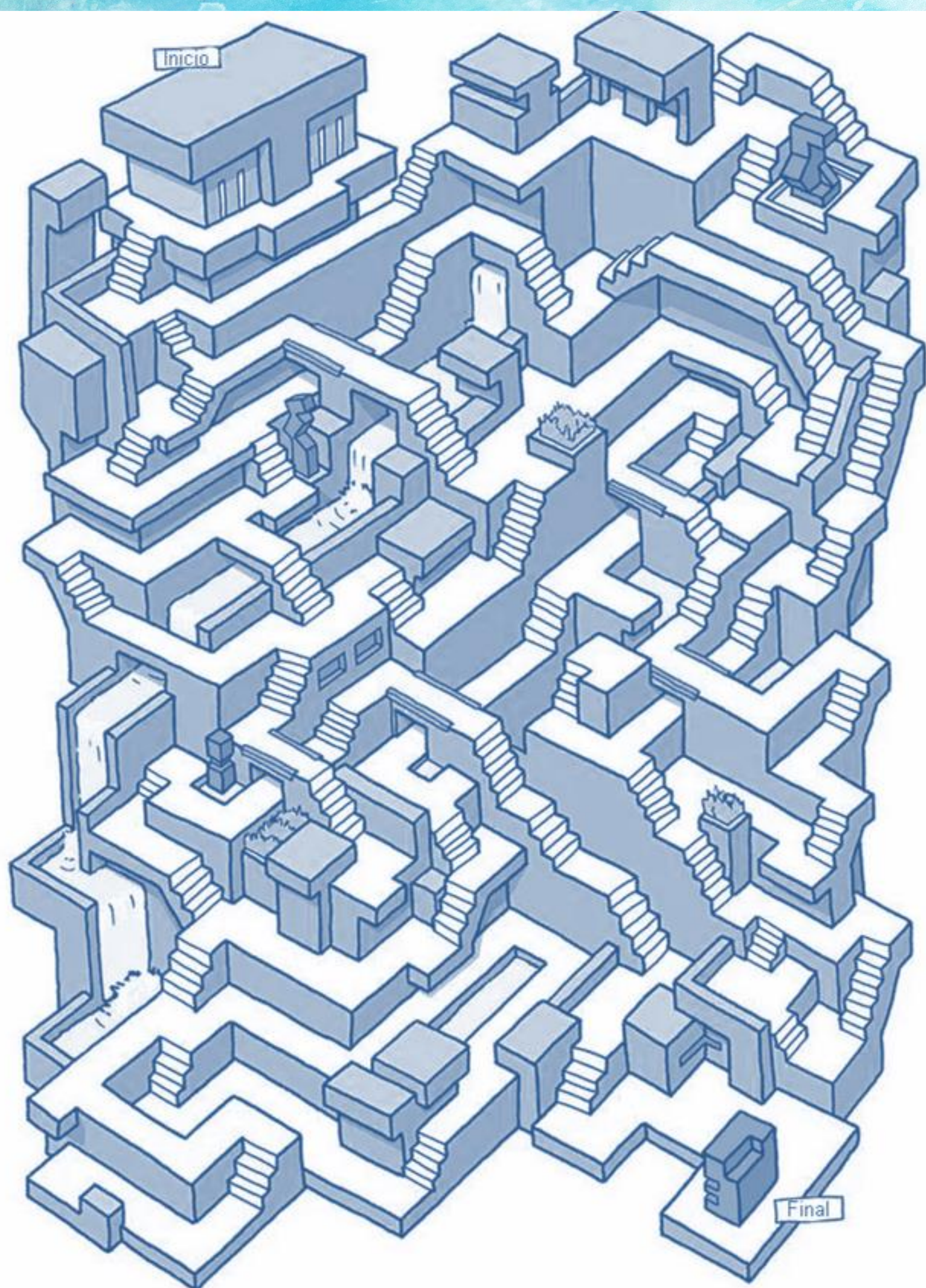
Laberintos

Descripción: Debes encontrar el inicio y el fin de este recorrido por el laberinto en un tiempo de 60 segundos, usa tu cronómetro.

Beneficios: Los laberintos son excelentes ejercicios de gimnasia mental, estimulan las funciones ejecutivas mejorando nuestras habilidades viso espaciales y de coordinación psico-motriz, junto con ayudarnos a desarrollar estrategias de resolución de problemas mientras nos ponemos creativos/as.




Inicio
FINAL


Inicio
Final

Sudoku

Descripción: El sudoku es un juego de lógica de origen japonés. El nombre proviene de unir las palabras **Su** (número en japonés), **doku** (único en japonés). Se creó en la década de los ‘80 pero no fue hasta el año 2005 en que se popularizó. De hecho es muy extraño que no encontremos en diarios o revistas este pasatiempo. El objetivo es rellenar una cuadrícula de 9×9 celdas (81 casillas) dividida en subcuadrículas de 3×3 (denominadas cajas o bloques) con las cifras del 1 al 9. El pasatiempo se presenta con algunos números ya dispuestos en algunas celdas (denominados números dados o pistas). No puede repetirse ninguna cifra en una misma fila, columna o bloque. La solución es única, es decir, solo existe una forma correcta de resolver cada sudoku. El objetivo es rellenar las celdas vacías con un número en cada una de ellas de tal forma que cada columna, fila y bloque contenga los números del 1 al 9 solo una vez (referencias)

Beneficios: Es un juego mental de alta complejidad, en el que se usa la lógica, la concentración, la memoria de trabajo y la estrategia de planificación. Puedes cultivar la paciencia y la calma, puesto que completar uno de ellos puede tomarte algunos minutos. Además podrás aprender a manejar situaciones de estrés.

Nivel 1 (muy fácil)

Sudoku 1

9		3				1		
	8	5		1	2	7		
	1		8		3		6	
6	7		1				2	
			4	6	7			
	9				8		1	7
	4		5		6		7	
		1	3	8		9	5	
		6				2		3

Sudoku 2

3	1			5				7	4
8	2			1		3	6		
			9			2			8
4							8	1	
9				7		8			3
	5		8						7
1				2			4		
			2	4		1		5	9
6	3					5		2	1

Nivel 2 (fácil)

Sudoku 3

7		4	9			1		
	9		2			8		4
	1		7		4		5	
		9		7	2	5		
1	8						3	9
		3	1	8		4		
	6		8		3		9	
3		5			7		8	
		8			5	3		2

Sudoku 4

6	3	7			1			9
	5	9	6			8	1	
2				5		6		
				4	2	9	3	
			7		6			
	2	4	5	9				
		6		1				8
	9	2			8	3	6	
5			3			7	2	1

Nivel 3 (difícil)

Sudoku 5

8		6		3		7		5
						1	9	2
			5	4				6
3			1		6			9
4					9			
1	5	3			2			
6				8		9		7

Sudoku 6

				9		1	3	
1		4	6					
6					3		8	
							1	
								2
						9		
			8					7
					2	8		5
	4	7		6				

Nivel 4 (muy difícil)

Sudoku 7

		8		9	4			
		6	2			7		
			8				9	3
		1	5			9		6
	5						1	
3		9			1	8		
2	6				3			
		5			8	3		
			7	2		5		

Sudoku 8

	9		4		7		1	
			6		9			
7		6				4		2
		2	3		4	7		
8								3
		9	2		6	8		
5		3				1		6
			5		8			
	2		1		3		8	

¿Dónde está Wally?



Descripción: Corresponden a ilustraciones creados por el dibujante británico Martin Handford en 1987. El objetivo es mirar las ilustraciones y encontrar a Wally, pero también podemos encontrar otras cosas de acuerdo a las listas que aparecen antes de la ilustración. En cada imagen hay cientos de personajes y detalles que te pueden despistar. Por cierto, Wally siempre va vestido con un sweater de rayas horizontales rojas y blancas, tiene gafas, pantalón vaquero y un gorro de lana. A veces puede llevar otras cosas como una cámara de fotos, libros o su bastón.

Beneficios: Se trabaja con la percepción visual, discriminación visual, atención y visión perfiférica. Fortalece la capacidad de atención, concentración y desarrollo de la memoria.

Para los rastreadores de Wally., también pueden buscar las siguientes cosas:

1. **Wally en la playa**

- Un perro mordiendo a un niño
- Una persona muy abrigada
- Cinco corredores
- Dos sombreros extraños
- Uno que hace esquí acuático
- Un burro al que le gusta el helado
- Una toalla con un agujero
- Un vendedor de sombreros
- Una pirámide humana
- Un escalón humano
- Un cowboy
- Un burro humano
- Un niño que sigue a su padre
- Dos hombres en camiseta y otro sin ella
- Un niño ha asustado a otro con una araña
- Una exhibición de castillos de arena
- Un grupo de personas robando sombreros
- Una persona haciendo pirámides
- Tres niños sacando la lengua
- Una chica tomando una foto a su amigo
- Un hombre musculoso con una medalla
- Un chico que no puede comprar un helado
- Un barco pinchado

2. Wally en la Ciudad

- ❖ Un perro en un tejado
- ❖ Un hombre en una fuente
- ❖ Una persona a punto de tropezar
- ❖ Un accidente de auto
- ❖ Un choque entre bicicletas
- ❖ Gente en la calle mirando la tele
- ❖ Un romano lanzando una flecha
- ❖ Una música que hace llorar
- ❖ Una planta que ataca a un niño
- ❖ Un mesero despistado
- ❖ Un policía atrapando a un ladrón
- ❖ Una cara en la pared
- ❖ Un hombre saliendo de una alcantarilla
- ❖ Hombre dando de comer a paloma



1. **Wally en la Playa**



2. Wally en la Ciudad



3. **Planeta Futuro, encuentra a Wally**

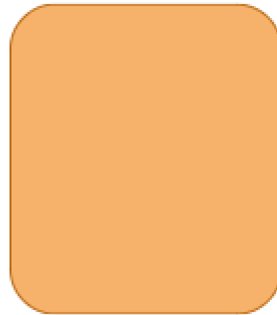


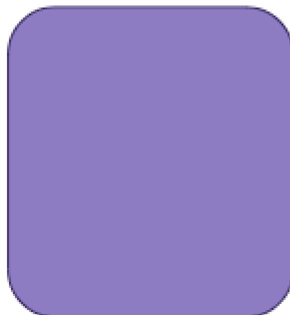
El Juego de las Preguntas

¿Qué serías si fueras…?


Un animal


Una comida

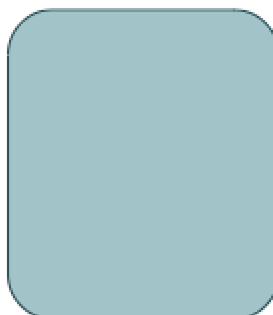

Un país


Una ciudad


Una estación del año


Un personaje de una serie


Un adjetivo


Una canción


Una película

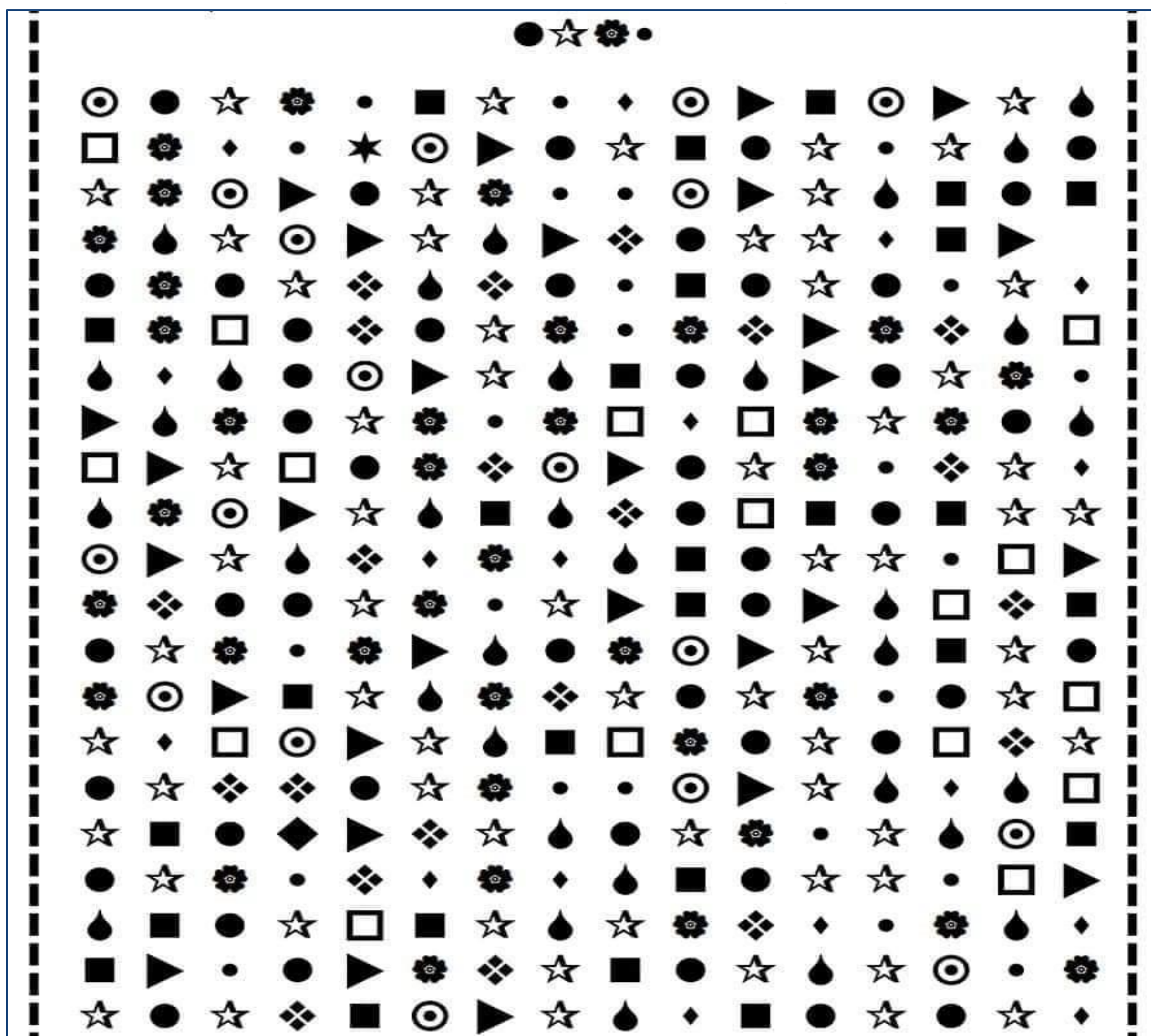
Reto a: ……………………………….a realizar este juego

Envíale por WhatsApp y reta a un compañero/a de trabajo y que siga la cadena!

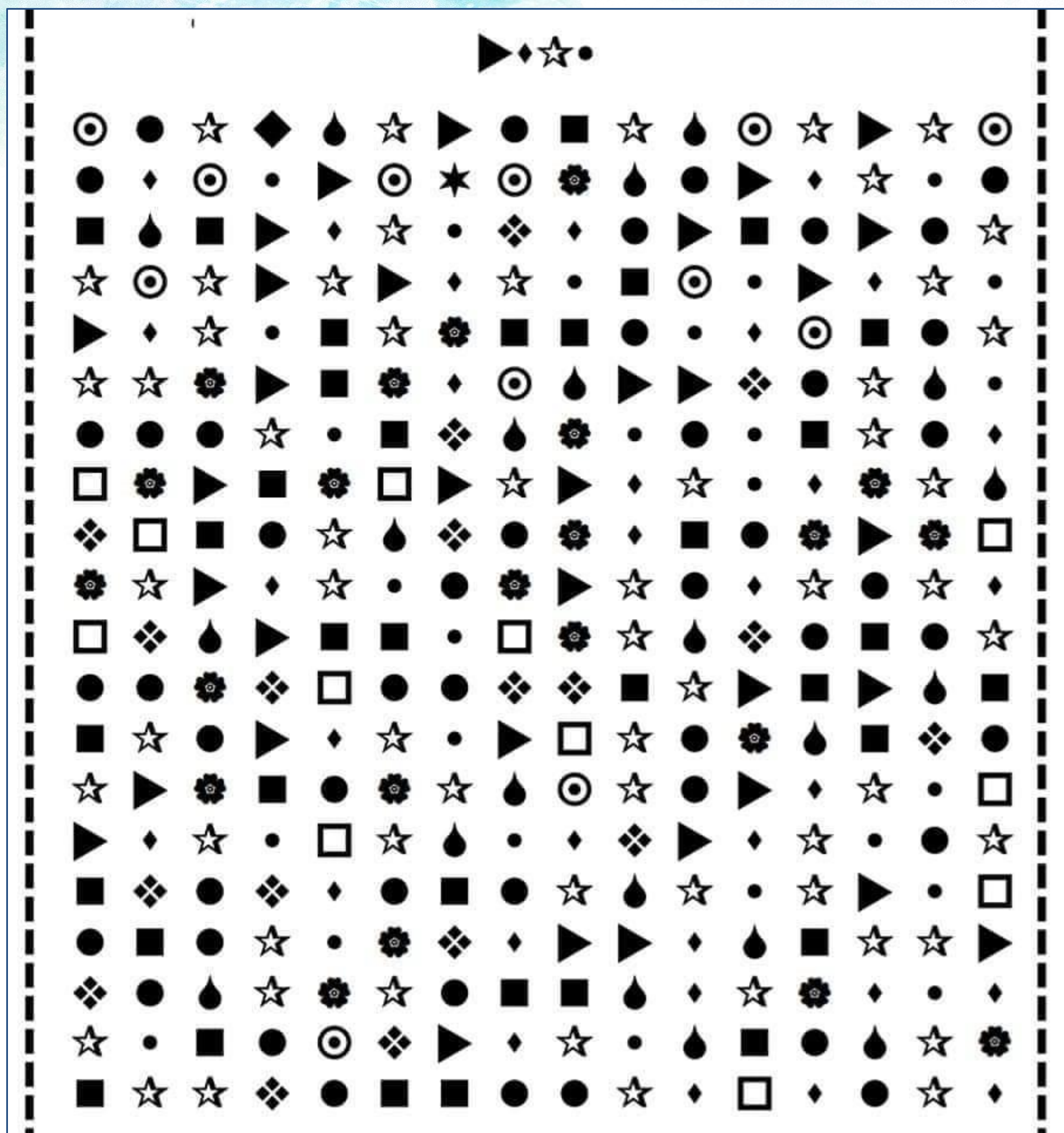
Concentración: Encuentra las Secuencias

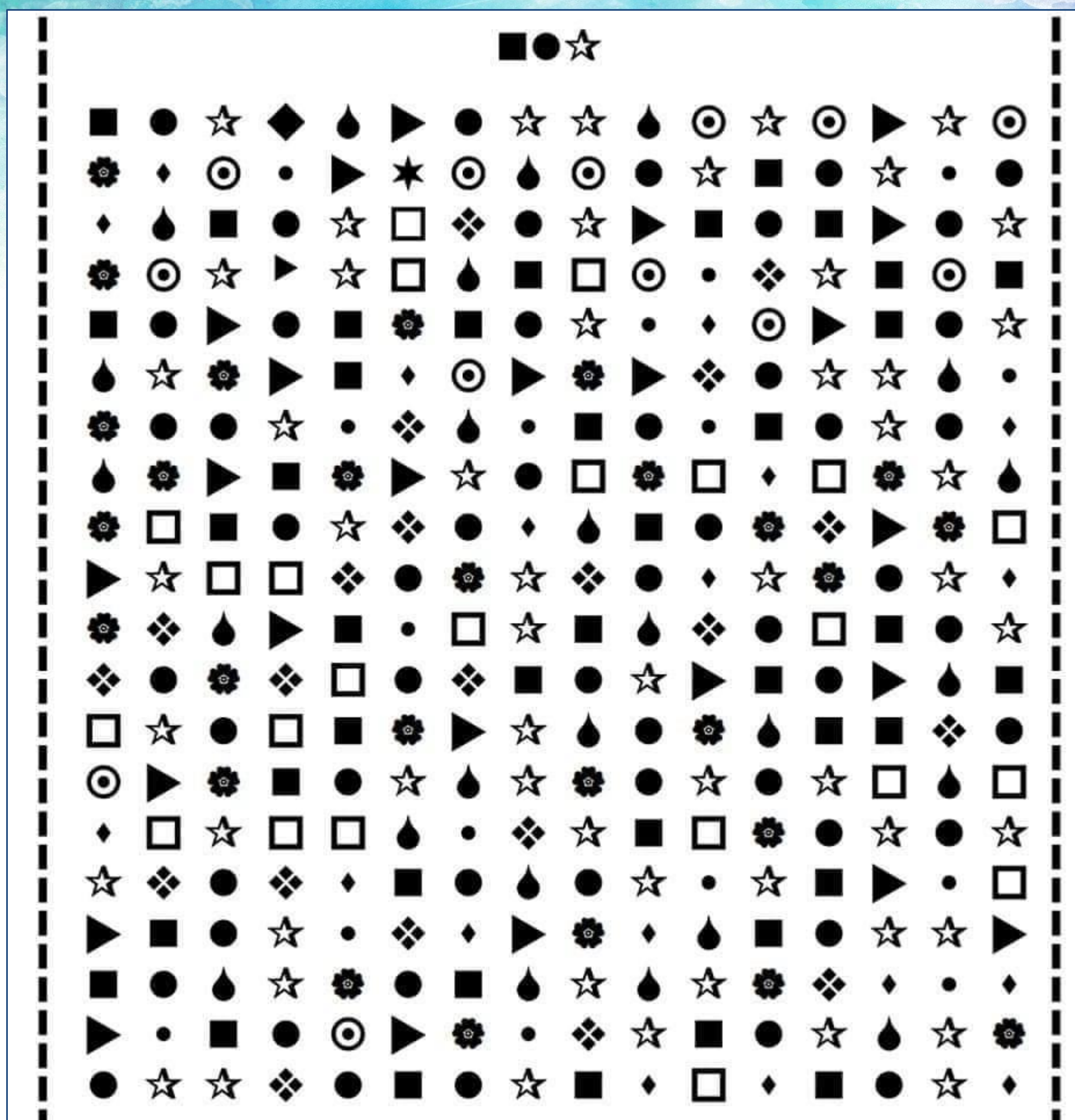
Descripción: Para este ejercicio necesitas observar la serie que se encuentra en el principio, tienes que descubrir esa misma secuencia en el conjunto de símbolos.

Beneficios: Estos ejercicios activan la inteligencia, fomentan la concentración y el foco atencional.

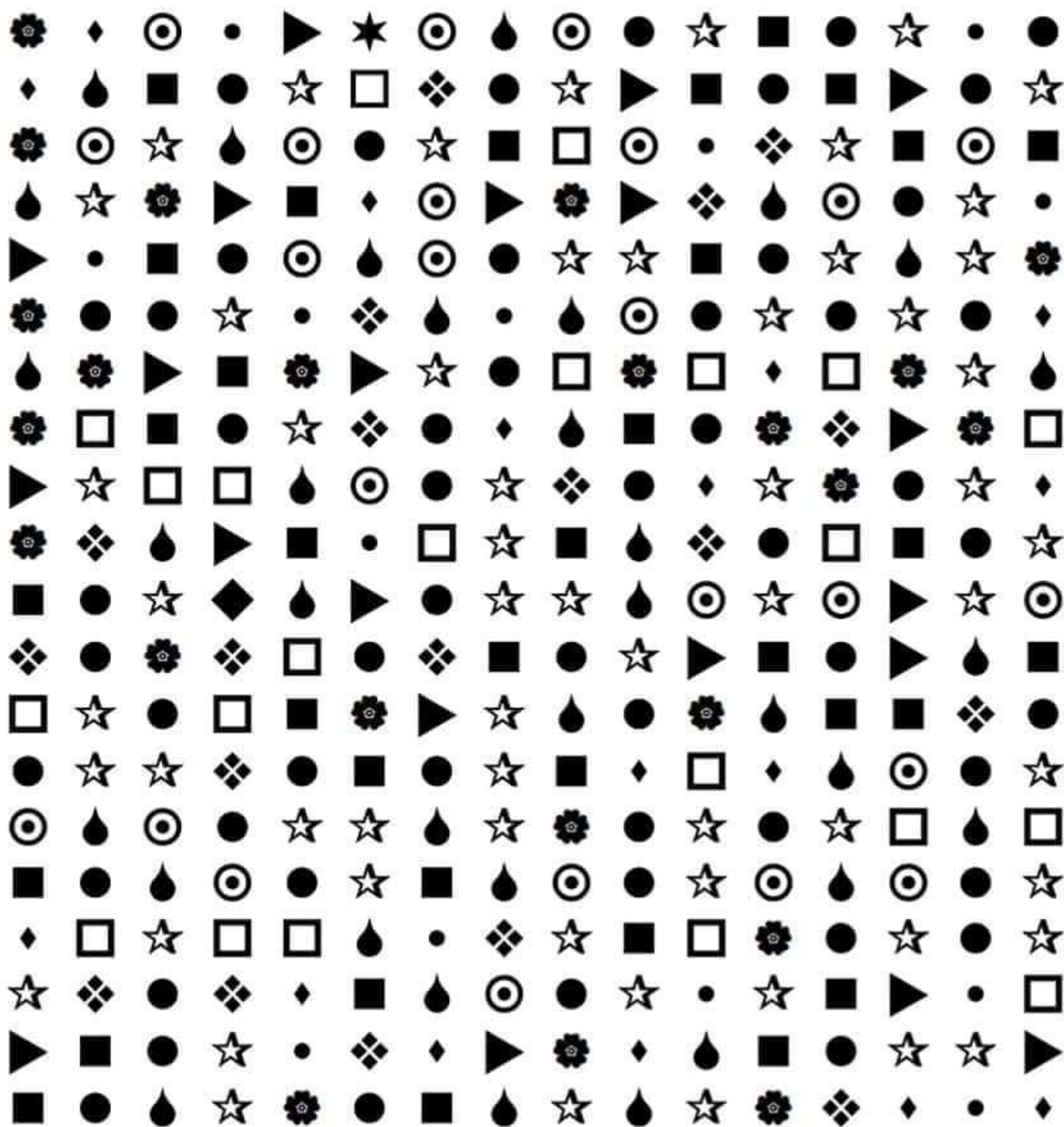


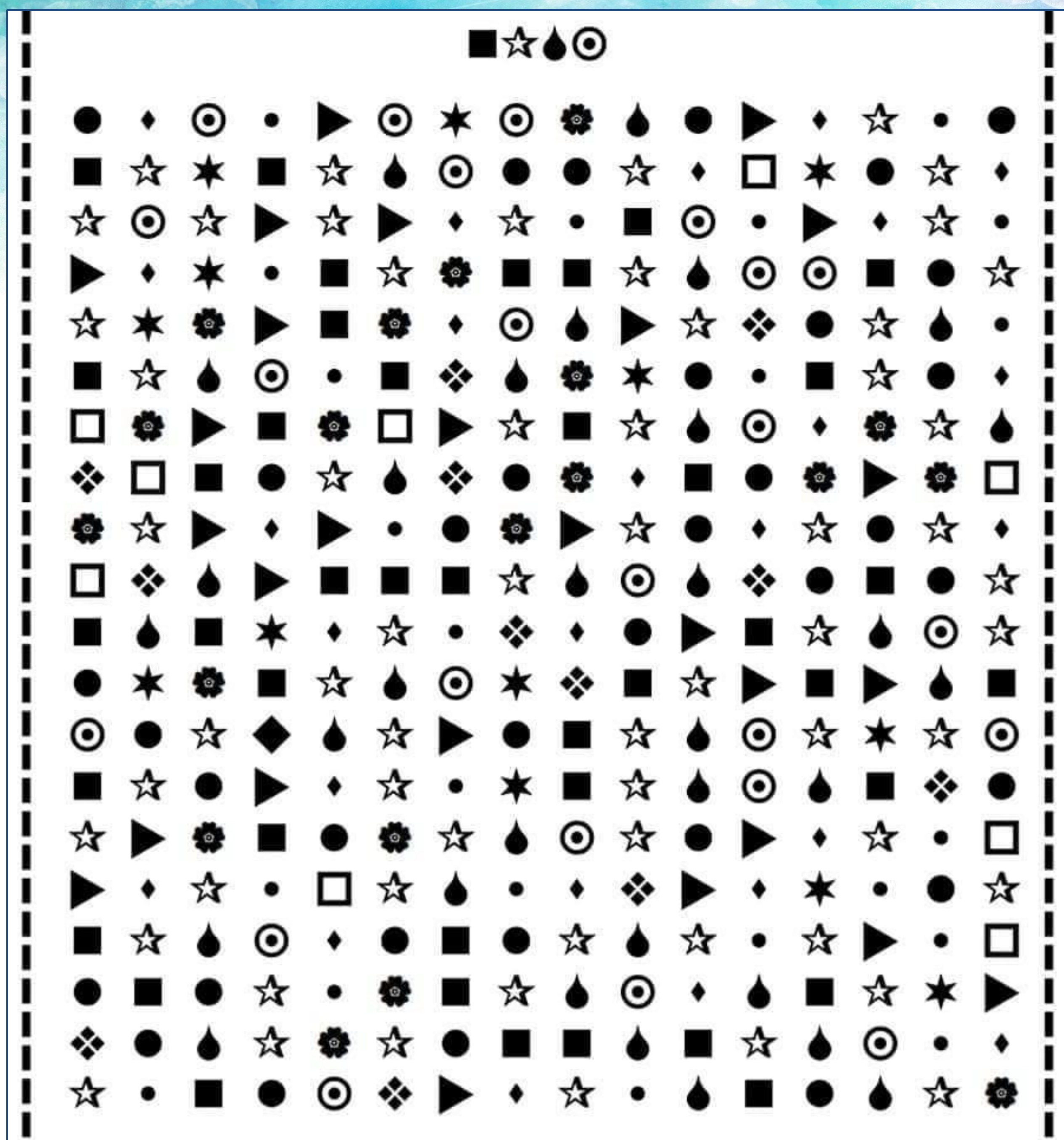
Extraído de Via Talentum Academy











Encuentra las diferencias

Descripción: El objetivo de esta actividad consiste en visualizar dos imágenes que a primera vista parecen iguales pero en realidad tienen algunas diferencias. Puedes agregarle una dificultad de realizarlo con un compañero/a de trabajo y hacer una competencia de quién termina primero**.** Las soluciones las puedes encontrar al final del documento.

Beneficios: Es un ejercicio que trabaja con la percepción visual, fortalecerá tu capacidad de atención, memoria visual y trabajo bajo presión.
Nivel Fácil (7 Diferencias)





Fuente: ecognitiva.com

Nivel Fácil (7 Diferencias)





Nivel Fácil (7 Diferencias)





Nivel Difícil (8 Diferencias)





Nivel Difícil (9 Diferencias)





Nivel muy difícil (10 diferencias)





Sopa de Letras

Descripción: La sopa de letras es un pasatiempo que nace en la segunda mitad del siglo XX y su creación se le atribuye a un madrileño Pedro Ocón de Oro quién se dedicaba a inventar pasatiempos. El objetivo de la sopa de letras es que puedas encontrar palabras dentro de un grupo de letras sin sentido aparente. Puedes encontrarlas en dirección vertical, horizontal o diagonal.

Beneficios: Como beneficios, desarrollarás habilidades de lenguaje, atención y concentración, memoria semántica, paciencia.

			N	A	C	T	I	V	O	T	E	I	N	T	I	M	I	D	A	L	A	I
			A	I	N	O	I	H	S	T	M	A	S	C	U	L	I	N	O	O	I	N
A	P	I	T	A	L	E	N	T	O	S	O	C	H	A	B	P	N	T	N	G	N	D
I	E	L	L	O	I	L	D	S	U	R	I	N	I	L	L	S	O	E	D	I	T	E
R	R	C	E	I	P	Ñ	I	Z	E	P	R	N	T	O	E	I	C	B	O	C	E	P
P	P	R	T	S	I	T	V	M	R	R	S	I	M	O	S	M	E	F	R	O	L	E
A	E	U	I	E	B	A	I	U	P	O	V	A	B	A	L	P	N	A	I	E	I	N
C	C	E	C	T	L	B	D	M	C	A	T	A	I	L	R	A	T	N	N	F	G	D
I	T	L	A	I	A	E	U	I	I	I	C	J	T	N	E	T	E	T	J	E	E	I
E	O	I	E	S	N	B	A	O	C	S	L	I	U	I	A	I	I	A	U	M	N	E
N	A	N	O	T	A	B	L	A	Ñ	A	T	L	E	S	V	C	H	S	S	E	T	N
T	T	D	E	A	L	L	I	E	L	L	E	A	L	N	T	O	T	T	T	N	E	T
E	E	O	I	E	N	T	S	P	E	S	I	M	I	S	T	A	Ñ	I	O	I	T	E
R	I	C	O	L	I	N	T	O	L	E	R	A	N	T	E	E	M	C	V	N	C	C
A	L	A	G	R	A	D	A	B	L	E	S	R	E	L	I	G	I	O	S	A	Ñ	O

Busca las siguientes palabras en la sopa de letras:

ACTIVO	INJUSTO	INSOCIABLE
INDIVIDUALISTA	INOCENTE	INTOLERANTE
LÓGICO	INTELIGENTE	IRRITABLE
MASCULINO	LEAL	JUSTA
AGRADABLE	CRUEL	HORRIBLE
ARTÍSTICO	DIPLOMÁTICA	IMPACIENTE
ATLÉTICA	FANTÁSTICO	INACTIVA
CONSERVATIVO	FEMININA	INDEPENDIENTE
PACIENTE	PESIMISTA	PRUDENTE
PERFECTO	POBRE	RELIGIOSA
RICO	TÍMIDA	TONTO
SIMPÁTICO	VALIENTE	OPTIMISTA
TALENTOSO		

Semáforo Emocional

Descripción: Esta actividad consiste en poder identificar cómo nos sentimos, en los momentos en los cuales podemos estar incómodos, acongojados por alguna situación o en conflicto con nosotros mismos o con un otro.

Beneficios: Desarrollo de la inteligencia emocional, regulación emocional, reducir la impulsividad, la resolución de conflictos.

Etapa 1: Identifica ¿cómo te sientes?. Si te cuesta identificar cómo te sientes, aquí tienes algunas ideas de emociones.

Alegría	**Tristeza (melancolía, pena, desánimo)**	**Rabia**
Sorpresa	**Miedo**	**Vergüenza**
Felicidad (alegría inmensa)	**Asco**	**Culpa**
Ansiedad	**Hostilidad**	**Frustración**



Etapa 2: Una vez que identifiques lo que sientes, el objetivo del paso 2 es que puedas revisar en qué color del semáforo estás con esa emoción que estás sintiendo, y cada vez que te sientas sobrepasado con alguna de las emociones anteriores, haz el ejercicio de ir avanzando desde el color rojo al color verde. Te explicamos los colores a continuación.

Semáforo en Color Rojo: Parar, esto es, tranquilizarnos, porque cuando no podemos controlar una emoción o sentimos que nos desborda, por ejemplo, si sientes mucha rabia, o te pones muy nervioso/a, debemos procurar tratar de detenernos, tal como lo harías si estás en un semáforo y está en rojo. En ese momento debemos comenzar a reflexionar sobre lo que nos está ocurriendo.

Semáforo en Color Amarillo: Al detenernos con el color rojo, pasamos al semáforo de color amarillo, que nos dice que debemos comenzar a pensar y a darnos cuenta sobre lo que estamos sintiendo y reflexionar acerca de la emoción que estamos atravesando, por ejemplo, ¿qué me hace sentir enojado/a?, buscar las causas y comenzar a pensar en algunas formas de trabajar con esa emoción, ¿qué puedo hacer para disminuir mi enojo? ¿qué solución me traerá más beneficios o me hará sentir mejor?

Semáforo en Color Verde: El color verde es la acción, es decir, es el momento de que las alternativas aparecen para solucionar un conflicto o lo que nos aqueja en ese momento. El verde significa que es el momento de elegir esa mejor solución y hacerlo.



STOP

Descripción: Este es un juego que consiste en que una persona del grupo escoge una letra y luego comienzan todos los miembros del grupo a completar la fila con cada ítem que aparecen en las columnas. El primero que completa la fila, gana. Se debe revisar que cada respuesta sea un nombre real a lo que se solicita en las columnas.



Beneficios: desarrollo de la rapidez mental, concentración, atención, trabajo bajo presión.

Letra	Nombre Persona	Apellido	Frutas	Verduras	Nombre medicamento	Animal	Ciudad	País	Puntaje

Actividades Online

1. Puzzles: Para ingresar a los puzles online, puedes acceder a través del link o escaneando el código QR

https://puzzlefactory.pl/es/rompecabezas/jugar/animales/126170-d%C3%B3nde-est%C3%A1-wally#13x10



2. STOP Online puedes acceder a través del link o escaneando el código QR

https://bastaonline.net/new-game-create.xhtml



3. Cortometrajes para Reflexionar

Puedes acceder a través del link o escaneando el código QR

Birds

https://www.youtube.com/watch?v=226iRoOSIWM



Purl

https://www.youtube.com/watch?v=B6uuIHpFkuo



Napo

https://www.youtube.com/watch?v=-p1P4fdhaF8



El hombre orquesta

https://www.youtube.com/watch?v=kmF2kLwbC0k



Piper

https://www.youtube.com/watch?v=SUSSl5vO27k



Carrot Crazy

https://www.youtube.com/watch?v=4GBgAgshnIo



Soluciones

- ❖ **Sudoku**

Sudoku 1 (muy fácil)

9	6	3	7	4	5	1	8	2
4	8	5	6	1	2	7	3	9
2	1	7	8	9	3	4	6	5
6	7	8	1	5	9	3	2	4
1	3	2	4	6	7	5	9	8
5	9	4	2	3	8	6	1	7
3	4	9	5	2	6	8	7	1
7	2	1	3	8	4	9	5	6
8	5	6	9	7	1	2	4	3

Sudoku 2

3	1	6	5	8	9	2	7	4
8	2	7	1	4	3	6	9	5
5	4	9	6	7	2	1	3	8
4	7	3	9	5	6	8	1	2
9	6	1	7	2	8	5	4	3
2	5	8	3	1	4	9	6	7
1	9	5	2	3	7	4	8	6
7	8	2	4	6	1	3	5	9
6	3	4	8	9	5	7	2	1

Sudoku 3 (fácil)

7	3	4	9	5	8	1	2	6
5	9	6	2	3	1	8	7	4
8	1	2	7	6	4	9	5	3
6	4	9	3	7	2	5	1	8
1	8	7	5	4	6	2	3	9
2	5	3	1	8	9	4	6	7
4	6	1	8	2	3	7	9	5
3	2	5	4	9	7	6	8	1
9	7	8	6	1	5	3	4	2

Sudoku 4

6	3	7	8	2	1	5	4	9
4	5	9	6	3	7	8	1	2
2	8	1	9	5	4	6	7	3
8	6	5	1	4	2	9	3	7
9	1	3	7	8	6	2	5	4
7	2	4	5	9	3	1	8	6
3	7	6	2	1	5	4	9	8
1	9	2	4	7	8	3	6	5
5	4	8	3	6	9	7	2	1

Sudoku 5 (difícil)

8	9	6	2	3	1	7	4	5
2	4	1	9	5	7	6	3	8
5	3	7	4	6	8	1	9	2
7	1	9	5	4	3	2	8	6
3	8	2	1	7	6	4	5	9
4	6	5	8	2	9	3	7	1
1	5	3	7	9	2	8	6	4
9	7	8	6	1	4	5	2	3
6	2	4	3	8	5	9	1	7

Sudoku 6

5	7	8	2	9	4	1	3	6
1	3	4	6	5	8	2	7	9
6	2	9	1	7	3	5	8	4
4	5	3	9	2	7	6	1	8
9	1	6	3	8	5	7	4	2
7	8	2	4	1	6	9	5	3
2	6	5	8	3	1	4	9	7
3	9	1	7	4	2	8	6	5
8	4	7	5	6	9	3	2	1

Sudoku 7 (muy difícil)

7	3	8	1	9	4	6	2	5
4	9	6	2	3	5	7	8	1
5	1	2	8	6	7	4	9	3
8	4	1	5	7	2	9	3	6
6	5	7	3	8	9	2	1	4
3	2	9	6	4	1	8	5	7
2	6	4	9	5	3	1	7	8
9	7	5	4	1	8	3	6	2
1	8	3	7	2	6	5	4	9

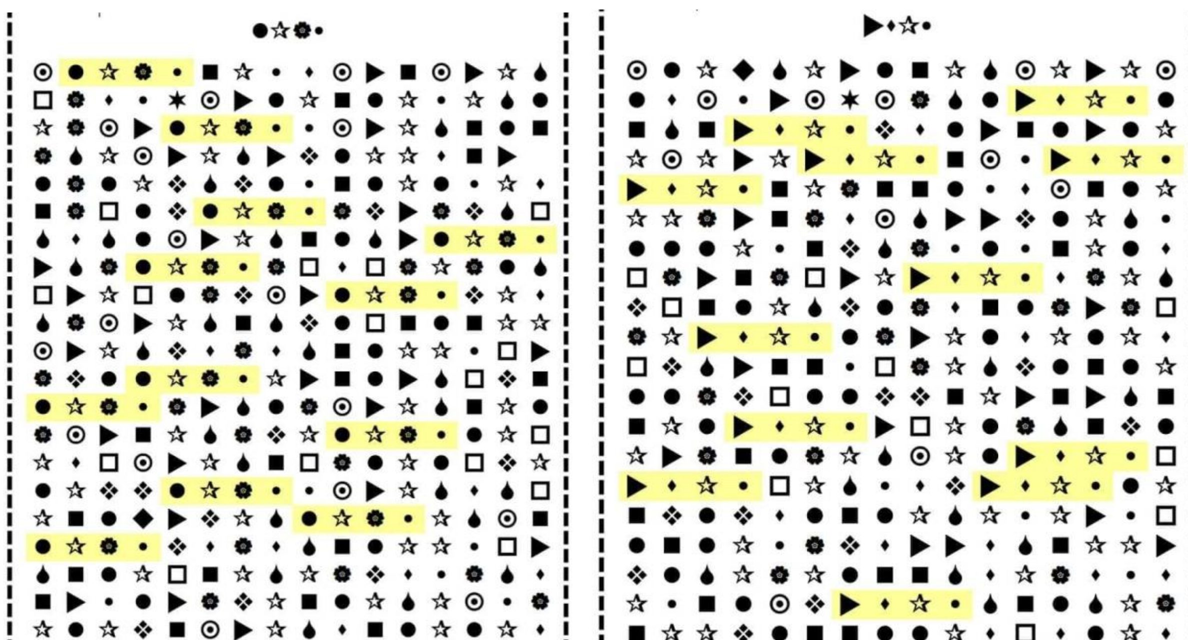
Sudoku 8

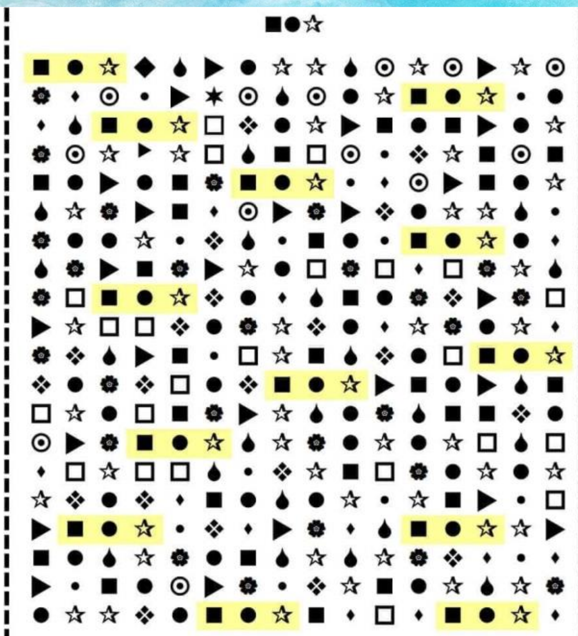
2	9	5	4	3	7	6	1	8
1	4	8	6	2	9	5	3	7
7	3	6	8	1	5	4	9	2
6	1	2	3	8	4	7	5	9
8	5	4	7	9	1	2	6	3
3	7	9	2	5	6	8	4	1
5	8	3	9	4	2	1	7	6
9	6	1	5	7	8	3	2	4
4	2	7	1	6	3	9	8	5

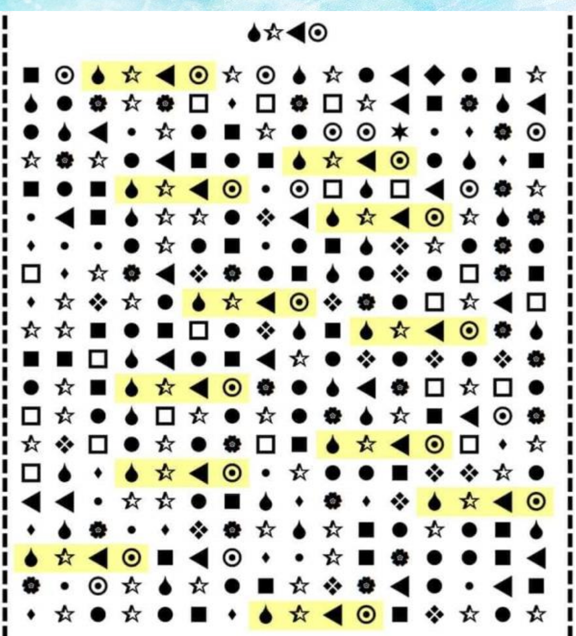
❖ Soluciones estimulación cognitiva

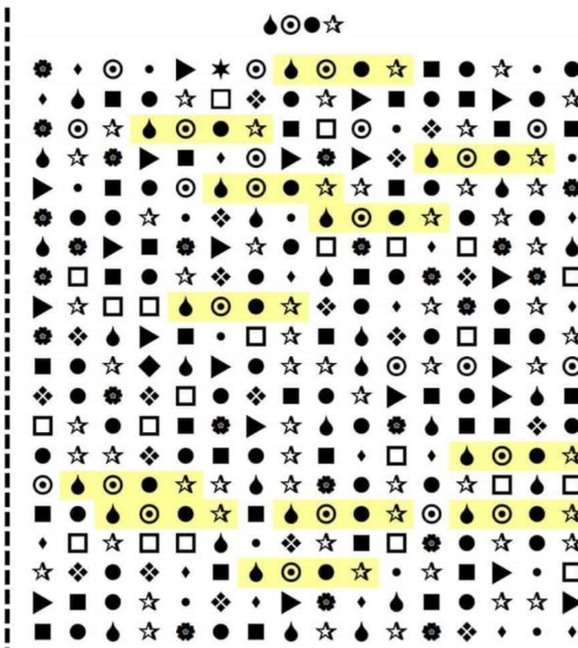
1. Contabilización de Números 7: 15
2. Contabilización de Rombos: 13
3. Contabilización Números: 100

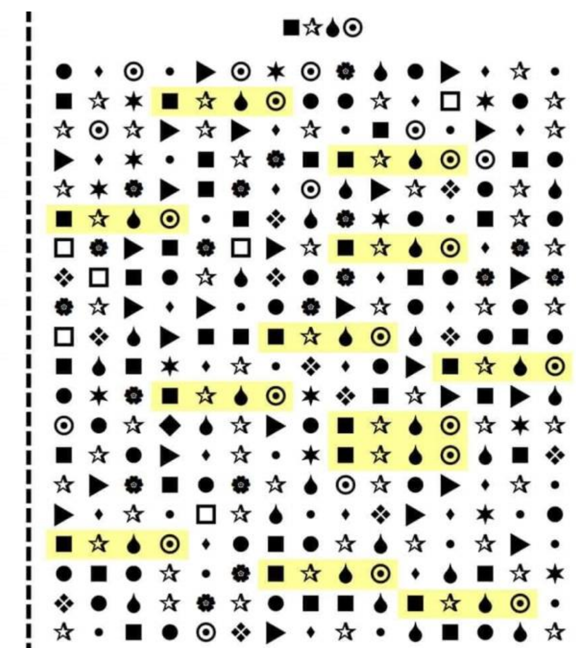
Soluciones actividades de concentración











Soluciones encuentre las diferencias













❖ Solución Sopa de Letras

			N	A	C	T	I	V	O	T	E	I	N	T	I	M	I	D	A	L	A	I
			A	I	N	O	I	H	S	T	M	A	S	C	U	L	I	N	O	O	I	N
A	P	I	T	A	L	E	N	T	O	S	O	C	H	A	B	P	N	T	N	G	N	D
I	E	L	L	O	I	L	D	S	U	R	I	N	I	L	L	S	O	E	D	I	T	E
R	R	C	E	I	P	Ñ	I	Z	E	P	R	N	T	O	E	I	C	B	O	C	E	P
P	P	R	T	S	I	T	V	M	R	R	S	I	M	O	S	M	E	F	R	O	L	E
A	E	U	I	E	B	A	I	U	P	O	V	A	B	A	L	P	N	A	I	E	I	N
C	C	E	C	T	L	B	D	M	C	A	T	A	I	L	R	A	T	N	N	F	G	D
I	T	L	A	I	A	E	U	I	I	I	C	J	T	N	E	T	E	T	J	E	E	I
E	O	I	E	S	N	B	A	O	C	S	L	I	U	I	A	I	I	A	U	M	N	E
N	A	N	O	T	A	B	L	A	Ñ	A	T	L	E	S	V	C	H	S	S	E	T	N
T	T	D	E	A	L	L	I	E	L	L	E	A	L	N	T	O	T	T	T	N	E	T
E	E	O	I	E	N	T	S	P	E	S	I	M	I	S	T	A	Ñ	I	O	I	T	E
R	I	C	O	L	I	N	T	O	L	E	R	A	N	T	E	E	M	C	V	N	C	C
A	L	A	G	R	A	D	A	B	L	E	S	R	E	L	I	G	I	O	S	A	Ñ	O







Si tienes más ideas para enriquecer este documento o quieres dejarnos un comentario o sugerencia, escríbenos a: saludablementessdr@gmail.com

Elaborado por Programa Saludablemente APS
Subdirección de Atención Primaria
Servicio de Salud del Reloncaví
2022